

Eat Smart • Move More

Sopa de Vegetales y Carne

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo Total: 1 hora



Ingredientes

- 1 libra de carne molida 90% magra
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 6 zanahorias, en rodajas
- 2 papas medianas, picadas
- 2 cebollas, picadas
- 2 tallos de apio, en rodajas
- 5 tazas de agua
- 48 onzas de tomates en dados, enlatados y bajos en sodio
- 15 onzas de vegetales variados enlatados, escurridos y enjuagados
- 15 onzas de frijoles verdes enlatados, escurridos y enjuagados
- 1 taza de jugo de tomate, bajo en sodio
- 1 cucharadita de aderezo Italiano
- 1 cucharadita de pimienta negra molida

Preparación

- En una olla grande, saltear la carne molida hasta que esté dorada. Remover de la olla y dejar a un lado.
- Calentar el aceite en la olla y saltear las zanahorias, las papas, las cebollas y el apio hasta que estén blandos.
- Agregar la carne cocinada, el agua, los tomates, los vegetales, los frijoles verdes, el jugo de tomate, el aderezo italiano y el pimienta a la olla y llevar a hervor. Reducir el calor, tapar y hervir a fuego lento durante 30 minutos.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **1 serving**
(490.99g)

Amount per serving
Calories **230**

% Daily Value*

Total Fat 6g **8%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg **10%**

Sodium 130mg **6%**

Total Carbohydrate 30g **11%**

Dietary Fiber 9g **32%**

Total Sugars 11g

Includes g of Added Sugars

Protein 17g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 129mg **10%**

Iron 4mg **20%**

Potassium 1132mg **25%**

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ También puede utilizar vegetales variados y frijoles verdes congelados o frescos para reemplazar los vegetales enlatados.
- ▶ Agregue col verde para agregar vegetales extra o cebada para obtener una fuente de cereales saludables.
- ▶ Condimentar con albahaca, hojas de laurel, perejil o ajo en polvo.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

 **Virginia Cooperative Extension**
Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

(Receta adaptada de: <http://www.epicurious.com>)

www.eatsmartmovemoreva.org