

Eat Smart • Move More

Sopa de Salchicha, Frijol y Col Kale

Tiempo de Preparación: 30 minutos

Tiempo Total: 1 hora



Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ libra de salchicha de pavo dulce italiana
- 16 onzas de frijoles blancos enlatados bajos en sodio, drenados y enjuagados
- 2 papas, cortadas en dados
- 1 cebolla, cortada en dados
- 1 zanahoria, cortada en dados
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 tazas de col kale, apenas picado
- 2 cubitos de caldo de pollo, bajos en sodio
- 8 tazas de agua
- ¼ taza de queso parmesano, rallado y reducido en grasa

Preparación

- Calentar el aceite en una olla grande sobre calor medio. Agregar la salchicha y saltear hasta que se dore.
- Agregar los frijoles, las papas, la cebolla, la zanahoria y el ajo a la olla y cocinar hasta que comience a ablandarse, aproximadamente 5 minutos.
- Agregar la col kale y cocinar hasta que esté marchita.
- Agregar calditos de pollo y agua. Llevar a hervor. Reducir el calor, cubrir con la tapa y hervir a fuego lento 15-30 minutos o hasta que las papas estén suaves y totalmente cocinadas.
- Servir con queso parmesano.

Nutrition Facts

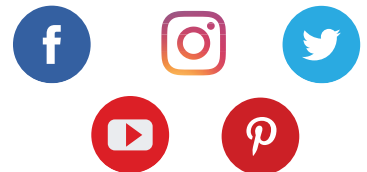
4 servings per container		
Serving size		1 serving
		(607.79g)
Amount per serving		
Calories		370
		% Daily Value*
Total Fat	8g	10%
Saturated Fat	2g	10%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	40mg	13%
Sodium	440mg	19%
Total Carbohydrate	53g	19%
Dietary Fiber	5g	18%
Total Sugars	4g	
Includes g of Added Sugars		
Protein	25g	
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	222mg	15%
Iron	5mg	25%
Potassium	1290mg	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

- ▶ Para lograr una versión más económica y saludable, reemplace la salchicha de pavo con otra lata de frijoles blancos.
- ▶ Sustituya la col kale por col rallada en esta sopa.
- ▶ Sustituya ¼ cucharadita de ajo en polvo por 2 dientes de ajo.

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 de: <https://www.delish.com>.)

www.eatsmartmovemoreva.org