Sopa de papa y chiles

Source: Adaptada de Healthy Eating for Life for Women, por Kristine Kieswer; receta por Jennifer Raymond, maestría en ciencias, dietista licenciada

Los chiles agregan una nota picante a la sopa de papas.

About the Recipe

103 Calories · 3.3 Protein · 2.5 Fiber
Lunch

Ingredients

Makes 10 (de 1 taza) Servings

- 4 papas russet
- 1 cda / 14 ml aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento morrón grande, sin semillas y en cubos pequeños
- 1 pimiento fresco serrano, jalapeño o Anaheim suave
- 1 tz cilantro fresco, picado - opcional
- 1 cdta / 2 g comino molido
- 1 cdta / 1 g albahaca seca
- 1/4 cdta / 0,75 g pimienta negra
- 2 tz / 480 ml leche de soya/soja o de arroz fortificada
- 1/2 - 1 cdta / 3g - 6g sal
- 2 cebollas de verdeo/cebollín, bien picadas, incluidas las partes superiores

Directions

1. Pelar las papas y cortarlas en cubos de 1/2” de ancho. Colocar en una olla grande con apenas el agua suficiente para cubrir.

2. Cubrir y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernas, aproximadamente 20 minutos.
3. Mientras se cocinan las papas, calentar el aceite en una sartén grande, agregar la cebolla y cocinar durante 2 minutos.
4. Agregar el ajo, el pimiento morrón, el cilantro (si usa), el comino, la albahaca y la pimienta negra. Cocinar a fuego medio-alto, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla esté tierna, aproximadamente 3 minutos.
5. Cuando las papas estén tiernas, pisarlas en su agua.
6. Agregar la mezcla de cebolla, los chiles verdes y la leche vegetal. Agregar sal a gusto.
7. Revolver para mezclar, luego calentar cuidadosamente hasta que humee.
8. Espolvorear con las cebollas de verdeo y servir.

Nutrition Facts

Por porción de 1 taza:
Calorías: 103
Grasas: 2.2 g
    Grasas saturadas: 0.3 g
    Calorías provenientes de grasas: 19%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 3.3 g
Carbohidratos: 18.7 g
Azúcar: 3.5 g
Fibra: 2.5 g
Sodio: 204 mg
Calcio: 81 mg
Hierro: 1.1 mg
Vitamina C: 22.1 mg
Betacaroteno: 59 mcg
Vitamina E: 0.5 mg