Caldo verde

Source: Publicada en The Best in the World, Dr. Neal D. Barnard, editor; receta adaptada de Eduardos, Cascais, Portugal

El nombre “caldo verde” se refiere a una sopa con col portuguesa verde oscura que se rebana en tiras largas y delgadas. En esta receta, se puede sustituir la col portuguesa con la col verde, col china, col rizada, o col berza en juliana.

About the Recipe

206 Calories · 3.6 g Protein · 5.5 g Fiber
Sauce/Dressing/Topping
Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 4 tz /480 g papas, picadas
- 1 cebolla, en cuartos
- 1 tallo de apio/céleri, picado
- 1 diente de ajo, por la mitad
- 4 tz / 680 g col verde, col china, col rizada, o col berza en juliana
- 1/4 cdta / 1,5 g sal, opcional
- 1 cdta / 5 ml salsa de soya/soja o maggi, opcional

Directions

1. Cubrir las papas, la cebolla y el apio con agua en una olla. Agregar el ajo. Hervir durante 30 minutos o más.
2. Licuar en una licuadora o procesador de alimentos.

3. Volver a poner en la olla y agregar la col. Cocinar durante 20 minutos más. Condimentar con sal, salsa de soya o maggi, si se usa.
4. También se puede usar col china, col rizada o col berza cortada en juliana. Cocinar durante 20 minutos más.
5. Condimentar con sal y salsa de soya al gusto (opcional). Se puede sustituir la salsa de soya por maggi. NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten si se utiliza salsa de soya o tamari sin gluten.

Nutrition Facts

Por porción
Calorías: 206
Grasas: 7.3 g
    Grasas saturadas: 1 g
    Calorías provenientes de grasas: 31.7%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 3.6 g
Carbohidratos: 33.9 g
Azúcar: 3.7 g
Fibra: 5.5 g
Sodio: 171 mg
Calcio: 64 mg
Hierro: 2.8 mg
Vitamina C: 34.3 mg
Betacaroteno: 95 mcg
Vitamina E: 1 mg