

Sopa de tortilla

Source: Isis Israel, asociada del Cancer Project Educational Alliance, distribuidora senior de Saladmaster

¡Un plato clásico!

About the Recipe

147 Calories · 4.2 g Protein · 5 g Fiber

Dinner

Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 6 Servings

- 1 cebolla amarilla grande, picada
- 1 / 1/2 tz manojo de hojas de cilantro enteras, para decorar
- 10 tortillas de maíz amarillo, rebanadas en tiras delgadas
- 1 pimiento chipotle seco, sin tallo ni semillas
- 6 tz / 1,5 lt caldo de vegetales
- 5 dientes de ajo, picados
- 1 calabacín, picado
- 1 zanahoria, picada
- 10 tomates Roma, sin corazón y cortados en cuartos
- al gusto pimienta negra recién molida
- 2 limas, cortadas en gajos, para decorar
- al gusto sal

Directions

1. Precalentar una olla para sopa grande. Agregar la cebolla y la pimienta negra y cocinar, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla se torne de un marrón

- pálido y se caramelize, aproximadamente 10 minutos.
2. Añadir los tomates, la zanahoria, el calabacín y el ajo y cocinar durante 10 minutos, revolviendo con frecuencia.
 3. Verter el caldo y agregar el pimiento chipotle. Llevar a medio hervor, luego reducir el fuego para cocinar a fuego lento, cubierta, durante 15 minutos.

 4. Añadir las tortillas y cocinar durante 10 minutos, hasta que estén tiernas. Retirar y desechar el pimiento chipotle.
 5. Servir caliente y decorar con cilantro y gajos de lima.

Nutrition Facts

Por porción (1/6 de la receta)

Calorías: 147

Grasas: 1.6 g

Grasas saturadas: 0.2 g

Calorías provenientes de grasas: 9.1%

Colesterol: 0 mg

Proteínas: 4.2 g

Carbohidratos: 32.5 g

Azúcar: 7.8 g

Fibra: 5 g

Sodio: 975 mg

Calcio: 72 mg

Hierro: 1.7 mg

Vitamina C: 26.5 mg

Betacaroteno: 1702 mcg

Vitamina E: 0.8 mg