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 caramelice, 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