# Sopa de papa y chiles

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

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

## About the Recipe

**103 Calories · 3.3 g Protein · 2.5 g Fiber**
**Dinner**
**Gluten-free**

## Ingredients

***Makes 10 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 / 16 g cilantro fresco, picado **optional*
- 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 / 3 - 6 g sal
- 2 cebollas de verdeo/cebollín, bien picadas, incluidas las partes superiores

## Directions

1. Pelar las papas y cortarlas en cubos de 1,5 cm de ancho. Colocar en una olla grande con apenas el agua suficiente para cubrir. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernas, aproximadamente 20 minutos.
2. Mientras se cocinan las papas, calentar el aceite en una sartén grande. Agregar la cebolla y cocinar durante 2 minutos. Agregar el ajo, el pimiento morrón, el cilantro (si se 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.  
3. Cuando las papas estén tiernas, aplastarlas en su agua. Agregar la mezcla de cebolla, los chiles verdes y la leche vegetal. Agregar sal al gusto.
4. Revolver para mezclar, luego calentar cuidadosamente hasta que humee.   NOTA: La receta se puede hacer libre de nueces si se utiliza leche de avena, arroz, soya/soja, coco o cáñamo. 
5. 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