

Sopa de remolachas Beet Soup

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 cdas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cebolla picada
- 1 patata grande, pelada y cortada en dados
- 3 remolachas grandes, cortadas en dados
- ¼ cda de pimienta
- 3 tazas de caldo de verduras sin sal agregada
- 1 taza de agua
- 1 cda de yogur bajo en grasa

Instrucciones:

Calentar el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agregar las cebollas y cocinar durante 3-4 minutos. Agregar el ajo y la pimienta, y cocinar hasta que se sienta el aroma. Agregar la remolacha, la patata, el agua y el caldo de verduras. Subir el fuego al máximo para que llegue a hervir. Bajar el fuego, tape y dejar cocinar a fuego lento durante 25-30 minutos, hasta que las remolachas estén tiernas.

Dejar la sopa como está o vertirla en una licuadora y licuar hasta que esté suave.

Opcional: Agregar una porción de yogur bajo en grasa.

Información nutricional para 1 porción:

Calorías: 207 cal. / Carbohidratos 31 g / Grasa 7 g / Grasas saturadas 1 g / Proteína 6 g / Sodio 130 mg / Azúcar 11 g / Potasio 994 mg / Fibra 5.5 g / Calcio 65 mg / Hierro 2.4 mg

Makes 4 servings

Ingredients:

- 2 tbsp olive oil
- 3 cloves garlic, minced
- 1 onion, chopped
- 1 large potato, peeled and diced
- 3 large beets, diced
- ¼ tsp pepper
- 3 cups no salt added vegetable broth
- 1 cup water
- 1 tbsp low fat yogurt

Directions:

Heat olive oil in a large pot on medium heat. Add onions and cook for 3-4 minutes. Add garlic and pepper, cook until fragrant. Add the beets, potato, water, and vegetable broth. Turn the heat to high to bring it to a boil. Reduce the heat to low, cover, and let simmer for 25-30 minute, until the beets are tender.

Leave soup as is or pour it into a blender and blend until smooth.

Optional: Add a dollop of low- fat yogurt.

Nutrition for 1 serving -

Calories: 207Cal / Carbs 31g / Fat 7g / Sat fat 1g / Protein 6g / Sodium 130mg / Sugar 11g / Potassium 994mg / Fiber 5.5g / Calcium 65mg / Iron 2.4mg

