

Sopa de zanahorias y puerros

Carrot and Leek Soup



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 cda de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cebolla pequeña picada
- 3 tazas de puerro picado
- 2 tazas de zanahoria picada
- 1 patata grande
- 1 cda de pimentón
- ¼ cda de pimienta
- 3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 2 taza de agua

Instrucciones:

Calentar el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio.

Agregar el ajo, las cebollas y los puerros, saltear durante 5 minutos revolviendo regularmente. Agregar las zanahorias, la papa, el pimentón y la pimienta. Mezclar bien. Agregar el caldo de verduras y el agua y llevar a ebullición.

Cocinar durante 20-25 minutos hasta que las verduras estén blandas. Se puede servir tal cual o se puede verter el contenido en la licuadora y licuar hasta que quede suave, lo que puede ser atractivo para los niños.

Se puede agregar más condimento a gusto.

Información nutricional para 1 porción:

Calorías 148 cal. / Carbohidratos 28 g / Grasa 4 g / Grasas saturadas 0.6 g / Proteína 3 g / Sodio 156 mg / Azúcar 6.4 g / Potasio 677 mg / Fibra 5 g / Calcio 71.4 mg / Hierro 2.4 mg

Makes 4 servings

Ingredients:

- 1 tbsp olive oil
- 3 cloves garlic, minced
- 1 small onion, chopped
- 3 cups leek, chopped
- 2 cups carrot, chopped
- 1 large potato
- 1 tsp paprika
- ¼ tsp pepper
- 3 cups low sodium vegetable broth
- 2 cups water

Directions:

Heat olive oil in a large pot over medium heat.

Add garlic, onions, and leeks, sauté for 5 minutes stirring regularly. Add carrots, potato, paprika, and pepper. Mix well. Add the vegetable broth and water then bring to a boil.

Cook for 20-25 minutes until the vegetables are soft. You can serve as is or you can pour the contents into the blender and blend until smooth, which may appeal to children.

Additional seasonings may be added to taste.

Nutrition for 1 serving -

Calories: 148Cal / Carbs 28g / Fat 4g / Sat fat 0.6g/ Protein 3g / Sodium 156mg / Sugar 6.4g / Potassium 677mg / Fiber 5g / Calcium 71.4mg/ Iron 2.4mg

