



Sopa de carne de res y verduras con 4 ingredientes

Porciones 6 | Tiempo de preparación 16 min o 4 horas |
Tiempo total 20 min o 4 horas

Equipamiento: Tabla para cortar
Utensilios: Cuchillo

Ingredientes

1/2 lb de proteína: carne de res O pavo molido
85% magro O 1 lata de 13 oz de frijoles rojos
sin sal agregada, escurridos y enjuagados
64 oz de jugo vegetal con bajo contenido
de sodio
32 oz de verduras mixtas congeladas
1 cucharada de condimento italiano

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Si usa carne de res molida o pavo molido, cocine en una sartén mediana hasta que no queden partes rosadas, unos 6 minutos. Escurra la grasa en un tazón recubierto con toallas de papel y deseche.
3. Combine la proteína que elija (ya sea la carne de res molida o el pavo molido cocidos o los frijoles), el jugo vegetal, las verduras congeladas y el condimento italiano en una olla eléctrica de cocción lenta y cocine en mínimo por 4 horas O combine los ingredientes en una olla grande y cocine a fuego lento en la hornalla por 10 minutos.

Información nutricional:

Calorías 240
Grasas totales 5 g
Sodio 90 mg
Carbohidratos totales 40 g
Proteína 11 g