



Sopa de carne de res y verduras con 4 ingredientes

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

Equipamiento:

Sartén
Tazón pequeño
Toallas de papel
Olla grande u olla de cocción lenta

Utensilios:

Espátula o cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1/2 lb de proteína: carne (de res o pavo) molida 85% magra O 1 lata de 15 oz de frijoles rojos sin sal agregada, escurridos y enjuagados
1 botella de 64 oz de jugo vegetal con bajo contenido de sodio
1 paquete de 32 oz de verduras mixtas congeladas
1 cucharada de condimento italiano o condimento italiano de Celebrate Your Plate

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 de cocción lenta y cocine en mínimo por 4 horas. Si usa la hornalla, combine los ingredientes en una olla grande y cocine a fuego medio durante 10 minutos.

Información nutricional:

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