Sopa de hongos y cebada

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 15 minutos. | Tiempo total: 40 minutos.

Equipamiento:
Tabla para cortar
Olla grande

Utensilios:
Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 cuchara de aceite de oliva O vegetal
1 cebolla, cortada
2 tallos de apio, en rebanadas finas
2 zanahorias, peladas y cortada en rodajas finas
2 tazas de hongos, en rebanadas
1/2 taza de cebada de cocción rápida
1 diente de ajo, picado O 1 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de tomillo molido (opcional)
3 tazas de caldo de verduras O de pollo con bajo contenido de sodio
2 tazas de agua
1 cuchara de perejil fresco (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.

2. Caliente el aceite en una olla grande a fuego alto. Cocine la cebolla, el apio, las zanahorias y los hongos hasta que las cebollas comiencen a ablandarse, unos 4 minutos.

3. Agregue los ingredientes restantes, salvo el perejil, y cocine hasta que hierva.

4. Baje el fuego a mínimo y cocine hasta que la cebada esté tierna, unos 20 minutos.

5. Si decide usarlo, espolvoree perejil sobre la sopa antes de servir.

Información nutricional:
Calorías 170
Grasas totales 4 g
Sodio 460 mg
Carbohidratos totales 28 g
Proteína 7 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/
Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.