



Sopa de col rizada y frijoles blancos

Porciones 8 | Tiempo de preparación 45 min |

Tiempo total 1 hora 5 min

Equipamiento: Olla grande, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Cuchara para revolver

Ingredientes

- 1 cuchara de aceite de oliva o vegetal
- 1 cebolla amarilla, en dados
- 4 dientes de ajo, picado o 2 ¼ cucharaditas de ajo en polvo
- 1 taza de apio en rebanadas
- 1 taza de zanahoria en rebanadas
- 3 cucharaditas de condimento italiano
- 3 tazas de caldo de verduras con bajo contenido de sodio
- 3 latas de 15 oz de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- 3 tazas de col rizada cortada, sin las nervaduras y cortada en tiras
- 1/2 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las tapas de las latas, las frutas y verduras y los utensilios.
2. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto.
3. Agregue la cebolla, el ajo, el apio y las zanahorias. Cocine revolviendo frecuentemente por 8 minutos.
4. Agregue condimento italiano y una pizca grande de sal y pimienta. Cocine por 1 minuto revolviendo frecuentemente.
5. Agregue el caldo de verdura y los frijoles blancos a la olla. Revuelva para combinar.
6. Deje hervir a fuego medio-alto.
7. Baje el fuego a medio y cocine por 5 minutos.
8. Incorpore la col rizada y cocine por 2 a 3 minutos o hasta que comience a ablandarse ligeramente.
9. Condimente la sopa al gusto con más sal y pimienta.

Información nutricional:

Calorías 190 Grasas totales 2 g Sodio 450 mg Carbohidratos totales 32 g Proteína 12 g