

Sopa de Almejas a la Manhattan

Sirve: 9 porciones

Ingredientes

- 3 apio (tallos, medianos, lavados y cortados en rodajas)
- 1 cebolla (grande picada)
- 1/2 taza puré de tomate (sin sal)
- 1 1/2 tazas papas (en rodajas)
- 1 1/2 tazas zanahoria (lavadas y cortadas en rodajas)
- 2 latas almejas (de 6 1/2 onzas cada una, picadas y escurridas)
- 1 1/2 cucharaditas tomillo (seco)
- 1 hoja de laurel
- 2 pizcas granos enteros pimienta negra
- 1 1/2 tazas agua
- 2 tazas jugo de tomate (sin sal añadida)
- 1 cucharada hojuelas de perejil (seco)

Preparación

1. Limpie las papas bien para eliminar ojos o manchas.
2. En una olla eléctrica de cocción lenta, combine todos los ingredientes; revuelva.
3. Cubra y cocine a fuego lento de 8 a 10 horas, o hasta

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	90
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	N/A
Total de Carbohidrato	N/A
Fibra dietética	N/A
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	N/A
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

que los vegetales estén tiernos.

4. Saque la hoja de laurel y los granos de pimienta antes de servir.

Origen: Cornell University Cooperative Extension, Eat Smart New York!