

# Sopa de Guisantes Amarillos

Sirve: 8 porciones

## Ingredientes

- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 2 tazas cebolla (picada)
- 4 papas (2 tazas cortadas en cubos, con la piel)
- 1 1/2 tazas guisantes amarillos
- 5 1/2 tazas caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 taza agua
- 1/2 cucharadita cebolla en polvo
- 1 cucharadita sazón de pollo

## Preparación

1. Coloque el aceite vegetal en una olla grande o una olla lenta. Caliente a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y sofría hasta que tomen un color dorado, unos 2-3 minutos.
3. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Caliente hasta hervir y luego baje el fuego para hervir a fuego lento. Cocine sin tapa hasta que los guisantes se suavicen. Unos 45 minutos. Sirva caliente.

Origen: Food and Health Communications, Inc., Visit Website

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>240</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>55 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>41 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>16 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

