



Sopa al Super Rescate

Sirve: 6 porciones

"Vivimos en Long Island, y cuando nos azotó el huracán Sandy, estuvimos sin energía durante 15 días," reporta la madre de Peter, Jill. "Las tiendas de abarrotes no tenían frutas, vegetales, productos lácteos o carne, pero era tiempo de cosecha de nuestro mercado local de agricultores, así que había suficiente verduras y frutas frescas disponibles. Llenamos un carro con verduras y frutas frescas, agregamos algunos productos básicos de la despensa y salimos con esta sopa, que cocinamos en la estufa de gas. Para completar esta comida servimos ensalada de frutas "Banana Split de Peter". Divida un banana a lo largo en mitad, colocando en la parte superior del banana las fresas y yogur bajo en grasa y terminando con chispitas de linaza molida.

Ingredientes

1/2 taza frijoles "cannellini" (blancos) secos (o 1 lata de 15 onzas, escurridas y enjuagadas)

1/2 taza cebada perlada

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	187
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	440 mg
Total de Carbohidrato	31 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	5 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	77 mg
Hierro	3 mg
Potasio	706 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	1 1/4 tazas
■ Granos	1/2 onza
■ Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas

2 cucharadas aceite de oliva

1 cebolla pequeña, finamente picada

2 zanahorias medianas (lavadas y finamente picadas)

2 tallos de apio medianos (finamente picados)

1 calabacín mediano (cuarteado longitudinalmente y cortar en trozos de 1/2 pulgada)

3/4 taza judías verdes (cortadas en trozos de 1/2 pulgada)

1 papas rojas (peladas y cortadas en cubos de 1/2 pulgada)

1/2 taza salsa de tomate (o un tomate mediano, picado)

1/2 cucharadita sal (o al gusto)

Preparación

1. Si está usando frijoles secos, remójelos durante la noche o póngalos en un remojo rápido (hierva durante 2 minutos, luego retírelos del fuego y déjelos reposar por 1 hora).

2. En una cacerola mediana a fuego moderado, cubra los frijoles pre remojuados con 2 pulgadas de agua y cocínelos hasta que estén blandos, aproximadamente por unos 30 minutos. Agrégueles 1 1/4 tazas de agua, póngalos a hervir y agrégueles la cebada. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 45 minutos. Póngalos a un lado. (Si utiliza los frijoles enlatados, espere para añadirlos a la sopa hasta el paso 4).

3. En una sartén grande a fuego moderado, caliente el aceite de oliva. Agregue la cebolla, las zanahorias, apio y sofría, revolviendo ocasionalmente hasta que estén transparentes, por unos 5 minutos. Agregue el calabacín y judías verdes y sofría hasta que estén empezando a ablandar, alrededor de unos 3 minutos. Añada la papa y sofría, revolviendo ocasionalmente, durante unos 3

minutos.

4. Agregue la salsa de tomate y 6 tazas de agua, aumente el calor y haga hervir la sopa. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos. Agregue los frijoles y cebada y continúe a fuego lento durante 5 minutos más. Sazone con sal y hágalo puré con una batidora de inmersión, si así lo desea.

Notas

Estado: Nueva York

Nombre del niño: Peter Murphy, 9

Información nutricional no incluye ensalada de frutas
banana Split (cortado a la mitad)

Origen: The Epicurious 2013 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook