

Sopa de Arvejas Partidas Doradas

8 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 tazas de cebolla (picada)
- 4 papas pequeñas (2 tazas cortadas en cubitos, con cáscara)
- 1 1/2 tazas de arvejas amarillas
- 5 1/2 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 taza de agua
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de condimento para aves



Preparación:

1. Coloque el aceite vegetal en una olla grande para sopa o en una cacerola holandesa de cerámica. Caliente a fuego medio-alto.
2. Agregue la cebolla y saltee hasta que esté dorada, aproximadamente de 2-3 minutos.
3. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Lleve a ebullición y luego baje el fuego a fuego lento. Cocine sin tapar hasta que las arvejas estén suaves, unos 45 minutos. Servir caliente

Sopa de Arvejas Partidas Doradas

8 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 tazas de cebolla (picada)
- 4 papas pequeñas (2 tazas cortadas en cubitos, con cáscara)
- 1 1/2 tazas de arvejas amarillas
- 5 1/2 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 taza de agua
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de condimento para aves



Preparación:

1. Coloque el aceite vegetal en una olla grande para sopa o en una cacerola holandesa de cerámica. Caliente a fuego medio-alto.
2. Agregue la cebolla y saltee hasta que esté dorada, aproximadamente de 2-3 minutos.
3. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Lleve a ebullición y luego baje el fuego a fuego lento. Cocine sin tapar hasta que las arvejas estén suaves, unos 45 minutos. Servir caliente

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 taza	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración 1 taza	
Contenido Calórico 210	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 2.5g	3%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 80mg	3%
Carbohidrato Total 35g	13%
Fibra Dietética 11g	39%
Azúcares 3g	
Proteínas 11g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 719mg
Calcio 28mg	Hierro 2mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 taza	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración 1 taza	
Contenido Calórico 210	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 2.5g	3%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 80mg	3%
Carbohidrato Total 35g	13%
Fibra Dietética 11g	39%
Azúcares 3g	
Proteínas 11g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 719mg
Calcio 28mg	Hierro 2mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.