

Sopa de Boniato



Sirve:

6 porciones

Pieza:

Blender

Saladmaster Food Processor

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

2 tallos de apio, rallados con Cono # 2

Preparación :

1. En el cazo 3Qt a fuego medio, combina los boniatos, el apio, las manzanas, la cebolla, la leche, el caldo de verduras, el jerez y la pimienta. Remueve para mezclar y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a fuego lento y cocina de 20 a 25 minutos, o hasta que los boniatos estén blandos.
2. Con una cuchara ranurada, transfiere los vegetales a una batidora y procesa hasta que queden suaves.
3. Pon la mezcla en el cazo y mezcla con el líquido. Si es necesario, puedes agregar más caldo o leche en caso de que la sopa esté muy espesa. (En ocasiones especiales, cuando se desea una sopa más espesa, puedes agregar ½ taza de nata).
4. Sirve caliente con un poco de perejil y trozos de manzana picada, si lo deseas.

Consejos:

- Para una opción vegana, la leche se puede sustituir por leche de arroz o leche de almendras.

[Información nutricional por ración](#)

Calorías: 140
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 2mg
Sodio: 176mg
Carbohidratos: 30g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 15g
Proteína: 4g

Análisis Nutricional calculado usando leche desnatada.
