

Sopa de Guisantes



Prep:

15 minutos

Total:

60 minutos

Sirve:

8 raciones

Pieza:

Máquina Saladmaster

Unidad con Tapa de 6,6 L (7 Qt.)

Valora:

Seleccionar valoración Give Sopa de Guisantes 1/5 Give Sopa de Guisantes 2/5 Give Sopa de Guisantes 3/5 Give Sopa de Guisantes 4/5 Give Sopa de Guisantes 5/5

Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria, utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Los guisantes son cremosos, ricos en proteínas y le dan a la sopa una textura sustanciosa. Son deliciosos ya sean verdes o amarillos, pero ofrecen dos sabores distintos. Prueba a añadir a la sopa, una vez cocinada, un puñado de verduras de hoja verde, como espinaca o berza para añadir una dosis extra de minerales y nutrientes.

6
tazas de
agua

(1.4

l)

2¹?₂

tazas de

guisantes verdes o amarillos

(493

g)

1

cebolla grande,

cortada con Cono #2

3

zanahorias medianas, cortadas con Cono #2 o Cono #5

1

cabeza de

coliflor, cortada en trozos

2

tallos de

apio₁, cortados con Cono #2 o Cono #4

?₂

cucharadita de

romero seco

(1

g)

¹?₂

cucharadita de

tomillo seco

(1

g)

¹?₂

cucharadita de

orégano seco

(1

g)

?₂ - 1

cucharadita de

sal, al gusto

(3 - 6

g)

Preparación :

1. Añade agua a la olla y lleva a ebullición a fuego medio.
Añade los guisantes, la cebolla, las zanahorias, la coliflor, el apio y las hierbas.
2. Cuando la Vapo-Valve? haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que los guisantes y las verduras estén tiernos, más o menos 1 hora.
3. Si prefieres un puré, bate con la batidora hasta que quede suave. Vuelve a poner en la olla y remueve para mezclar.
4. Sazona al gusto con sal y sirve inmediatamente.

Información nutricional por ración

Calorías:

274

Grasa Total:

1g

Grasa Saturada:

0g

Colesterol:

0mg

Sodio:

386mg

Carbohidratos:

51g

Fibra Dietética:

22g

Azúcar:

11g

Proteína:

19g