

Sopa de Tortillas de Maíz



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Gourmet Wok with Cover

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Isis Israel

Dealer Autorizado Saladmaster

[Agregar un Comentario](#)

- 1 cebolla amarilla grande, cortada con Cono #2
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 10 tomates, sin pepitas y cortados en cuartos
- 1 zanahoria, cortada con Cono #3
- 1 calabacín, cortado con Cono #3
- 5 dientes de ajo, picados con Cono #1
- 6 tazas
de caldo de verduras
(1,4
l)
 - 1 chile chipotle seco sin semillas
- 10 tortillas de maíz, cortadas en tiras delgadas
- ½ taza
de hojas de cilantro, para adornar
(8
9)
 - 2 limones cortados en cuñas para decorar

Preparación :

1. Precalienta el wok a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y la pimienta negra. Cocina, removiendo frecuentemente, hasta que las cebollas estén transparentes, aproximadamente 10 minutos.
2. Añade los tomates, la zanahoria, el calabacín y el ajo. Cocina durante 10 minutos, removiendo continuamente.
3. Añade el caldo y el chile chipotle.
4. Calienta hasta que casi llegue a hervir, reduce el fuego y cocina tapado durante 15 minutos.
5. Añade las tortillas y cocina 10 minutos, hasta que se ablanden. Retira el chile chipotle.
6. Sirve caliente, adornado con cilantro y lima.

Información nutricional por ración

Calorías: 147

Grasa Total: 2g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 975mg
Carbohidratos: 33g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 8g
Proteína: 4g
