

## Sopa Miso con Setas Shiitake



### Sirve:

6 raciones

### Pieza:

5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

Valora: ★★★★★☆

### Contribuido por:

PCRM

Comité de Médicos por una Medicina Responsable

[Agregar un Comentario](#)

5 tazas de  
caldo de verduras

(1.2  
l)

1 onza de  
setas shiitake secas

(28  
g)

½ libra de  
tofu firme, cortado en cubitos

(227  
g)

1 hoja de alga  
nori, cortada en trocitos

2-3 cucharaditas de  
jengibre fresco, pelado y rallado con Cono #1

(10-15  
g)

2 tazas de  
brócoli

(142  
g)

1 taza de  
zanahorias ralladas con Cono #1

(142  
g)

3-4 cucharadas de  
miso blanco

(45-60  
g)

### Preparación :

1. Vierte el caldo en el cazo, lleva a ebullición y retira del fuego.
2. Añade las setas, tapa y deja reposar durante 20 minutos o hasta que las setas se ablanden. Retira las setas del caldo con una espumadera. Corta y desecha los tallos. Corta las setas en rodajas finas y reserva.
3. Añade el tofu, nori y jengibre al caldo del cazo y cocina a

- fuego lento durante 3 minutos. Añade las setas, el brócoli y las zanahorias. Tapa y cocina a fuego lento durante 1 minuto, hasta que el brócoli se ponga verde brillante.
4. Llena una taza con caldo y agrega el miso, removiendo con un tenedor hasta que se disuelva por completo.
  5. Vierte el miso disuelto en la sopa y remueve hasta que se mezcle bien. Sirve caliente.

#### Consejos:

- La sopa miso se conserva hasta 3 días en un recipiente tapado en la nevera.
- No hiervas la sopa después de añadir el miso porque el calor destruye sus enzimas beneficiosas.

#### Información nutricional por ración

<b>Calorías:</b>	92
<b>Grasa Total:</b>	3g
<b>Grasa</b>	0g
<b>Saturada:</b>	
<b>Colesterol:</b>	0mg
<b>Sodio:</b>	1167mg
<b>Carbohidratos:</b>	13g
<b>Fibra</b>	3g
<b>Dietética:</b>	
<b>Azúcar:</b>	6g
<b>Proteína:</b>	7g