

Sopa Miso Vegetariana



Sirve:

10 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Roaster with Cover
12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Isis Israel
Dealer Autorizado Saladmaster®
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta sopa es rápida y abundante.

1 taza de
apio, cortado con Cono #4
(101 g)

1 taza de
zanahoria, cortada con Cono #3
(128 g)

½ taza de
cebolla, cortada con Cono #2
(80 g)

½ taza de
quinoa o cuscús
(85 g)

4 dientes de ajo, rallados con Cono #1
¼ taza de
Miso
(60 g)

1 taza de
judías negras
(194 g)

1 cucharadita de
semillas de hinojo
(5 g)

1 aguacate maduro, sin hueso y laminado
sal y pimienta al gusto

Preparación :

Preparación:

1. Precalienta la sartén eléctrica a 400°F/204°C.
2. Lava bien las verduras y sin secarlas, ponlas en la sartén eléctrica. Añade la quinoa (o el cuscús) y el ajo y mezcla bien. Cocina 25 minutos, hasta que estén tiernos.
3. En la olla, calienta el caldo vegetal y añade el Miso.
4. Cuando el Miso esté disuelto en el caldo, añade las verduras. Remueve y añade las judías negras. Baja el fuego y cocina 10 minutos, hasta que la quinoa esté hecha.
5. Decora con el aguacate.

Consejos:

- Puedes hacer tu propio caldo de verduras, mezclando 6 tazas de agua con 4 cubitos de caldo vegetal.
- También puedes asar las verduras en la Sartén Eléctrica 10".

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	127
Grasa Total:	4g
Grasa	1g
Saturada:	
Colesterol:	0mg
Sodio:	793mg
Carbohidratos:	19g
Fibra	5g
Dietética:	
Azúcar:	3g
Proteína:	5g