

Sopa Yin Yang de Miso



Prep:

10 minutos

Total:

25 minutos

Sirve:

8 raciones completas

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

Valora: ★☆☆☆☆

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:

Puedes aprender más acerca de Marni, visitando su página de Twitter, su Facebook y su página web: www.marniwasserman.com

- 1 cebolla mediana, cortada con Cono #4
- 3 zanahorias, cortadas con Cono #2
- 4 setas shitake, cortadas con Cono #4
- 1/8 lámina de wakame, remojada y picada
- 1/2 taza de pasta de miso dulce
- (138 g)
- 1/2 taza de pasta de miso negro
- (138 g)
- 1 taza de tofu orgánico, cortado en cubitos (opcional)
- (252 g)
- 1 bok choy pequeño, picado
- 2 cebolletas, picadas

Preparación :

1. En la olla, combina 6 tazas de agua, la cebolla, la zanahoria, los champiñones y el wakame a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ comience a hacer clic de manera constante,

- reduce el fuego a bajo y cocina destapado 30 minutos.
2. Mezcla el miso y una taza de agua, añádelo a la sopa y cocina con cuidado de que no hierva. Añade el tofu y el bok choy.
 3. Decora con la cebolleta picada.

Consejos:

- El miso es muy rico en minerales, pero cuando se combina con verduras frescas y agua se convierte en una sopa muy energética, nutritiva y sustanciosa. También es rico en proteínas y calcio. Se puede utilizar como base para cualquier sopa vegetariana.

Información nutricional por ración

Calorías: 98

Grasa Total: 3g

Grasa 0g

Saturada:

Colesterol: 0mg

Sodio: 950mg

Carbohidratos: 13g

Fibra 3g

Dietética:

Azúcar: 4g

Proteína: 7g

Análisis calculado con aproximadamente 1/2 media taza de wakame.