

Sustanciosa Sopa de Berza



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
1 Qt./9 L Sauce Pan with Cover
4 Qt./3.8 L Roaster with Cover

Valora: ★★★★★

Agregar un Comentario

4 tazas de
caldo de pollo o verduras, bajo en sodio
(960
ml)
¼ taza de
cebada perla y agua según el envase
(48
g)
2 tazas de
champiñones, cortados con Cono #4
(300
g)
1 cebolla, cortada con Cono #2 (1 taza aproximadamente)
(150
g)
1 diente de ajo,
picado
(10
g)
2 tazas de
berza fresca, finamente picada
(300
g)
½ tomate grande,
cortado a cuadritos (½ taza aproximadamente)
(75
g)

Preparación :

1. Pon el caldo y la cebada en el cazo, tapa y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo. Cocina 20 minutos o hasta que no quede líquido y la cebada esté tierna, pero no blanda.
2. Calienta la olla a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 3 minutos, añade los champiñones y la cebolla. Cocina 4-5 minutos hasta que las verduras estén tiernas. Añade el ajo y cocina 1 minuto más.
3. Añade la cebada y el tomate. Tapa y cocina hasta que la Vapo-valve™ haga clic y baja el fuego. Cocina 15 minutos a

fuego bajo. Añade la berza y cocina 5 minutos más, hasta que esté tierna.

Información nutricional por ración

Calorías: 107
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 643mg
Carbohidratos: 20g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 7g