Para su Crisol Humano:

12 sopas que le ayudarán a pasar el invierno

Printable PDF version

Para duplicar la cantidad de porciones de sopa

6 Porciones

Esta receta le añade riqueza a su cocido, con su fuerza "secreta" para reforzar los vegetales que lleva. Se quita de la olla al primer grupo de vegetales, a medio camino en el proceso de cocer, se bate todo y se echa la pasta en la olla, junto a otros vegetales recién cortados. Esto duplica la cantidad de porciones de vegetales, además de añadir sabor y textura al cocido final.

- 2 cucharillas de harina de uso general
- ¾ cucharilla de sal
- ½ cucharilla de pimienta negra molida
- 1 libra de carne vacuna delgada para sopa, recortada en cubos de una pulgada
- 1 cucharilla de aceite vegetal
- 3 tazas de caldo de carne, de poca grasa y bajo en sodio, agregar más si es necesario
- 2 cebollas medianas
- 2 tallos de apio
- 2 papas medianas
- 2 nabos medianos
- 4 zanahorias
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ cucharilla de tomillo seco
- ¼ taza de perejil fresco, picado

Análisis Nutritivo por Porción:

208 calorías
15 gramos carbohidrato
20 gramos de proteína
7 gramos de grasa
2,2 gramos de grasa saturada
45 miligramos de colesterol
572 miligramos de sodio
2 gramos de fibra
31% calorías de grasa
10% calorías de grasa saturada
2,5 porciones por persona del "Programa 5 Al Día"

En una bolsa de plástico mezclar la harina, la sal y la pimienta. Agregar la carne y sacudir todo hasta cubrirla. Calentar el aceite en un sartén grande o en un horno holandés. Agregar la carne hasta tostarla. Preparar los vegetales cortando una cebolla, dos tallos de apio, una papa, un nabo y dos zanahorias en pedazos grandes. Agregar los vegetales a la carne junto con el ajo y el tomillo. Echar el caldo y dejar hervir. Reducir el calor y tapar. Dejar hervir unos 40 minutos o hasta que la carne quede suave. Mientras se cocina la carne preparar el resto de los vegetales recortando la cebolla, el apio, la papa, el nabo y la cebolla en cubos de 1 pulgada. Quitar los vegetales cocidos (cebolla, apio, papas, nabos y zanahoras) y echar todo en una batidora, hasta que se forme una pasta suave. Devuelva la pasta a la olla. Adelgazar la sopa con caldo de carne o agua, de ser necesario. Agregar en la olla la cebolla, apio, papa y nabo y zanahorias crudas. Dejar hervir y tapar la olla. Dejar que se cocine por otros 30 minutos hasta que los vegetales queden suaves. Agregar el perejil antes de servir.