

## SOPA DE VEGETALES

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de Cocción:** 20 minutos

**Incluido en la caja:**

- 1 lata (15 oz) de verduras mixtas sin sal, escurridas y enjuagadas
- 1 lata (15 oz) de zanahorias sin sal, escurridas y enjuagadas
- 1 (14.5 oz) lata de tomates en cubitos bajos en sodio

**Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:**

- 2 cebollas pequeñas (~ 1 taza), cortadas en cubitos
- 4 tazas (32 oz) de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de perejil seco

**Instrucciones:**

1. Agregue  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y la cebolla a una olla a fuego medio-alto; cocine hasta que esté translúcida (3-4 minutos).
2. Agregue los tomates cortados en cubitos y los condimentos. Revuelva para mezclar y cocine por 1 minuto.
3. Agregue verduras mixtas, zanahorias, frijoles y caldo de verduras. Deje hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos.

**Consejo:** ¡Agregue col rizada para darle un sabor extra y un toque nutricional!



### Información Nutricional\*

**Porciones totales:** 4  
**Tamaño de la porción:** 1  $\frac{1}{2}$  taza.  
**Calorías:** 141  
**Grasas:** 0 g  
**Sodio:** 202 mg  
**Carbohidratos:** 30 g  
**Fibra:** 8 g  
**Proteína:** 5.5 g  
**Porciones de Carbohidratos:** 2

\* Los datos nutricionales incluyen vegetales mixtos sin sal enlatados, zanahorias en rodajas sin sal enlatadas, tomates cortados en cubitos enlatados sin sal agregada, cebollas blancas pequeñas, 32 oz de caldo de verduras bajo en sodio, jugo de limón fresco y condimentos.