

BORSCH SENCILLO (SOPA DE REMOLACHAS)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo total: 15-20 minutos

Incluido en la caja:

- 1 lata (15 oz) de patatas bajas en sodio, escurridas, enjuagadas y cortadas
- 1 lata (15 oz) de zanahorias sin sal, escurridas y enjuagadas
- 2 latas (15 oz) de remolachas sin sal, cortadas y con su jugo

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 cebolla pequeña (~½ taza) cortada en cubitos O 1 cucharada de cebolla en polvo
- 4 tazas de caldo de verduras o de pollo bajos en sodio
- 3 cucharadas de eneldo fresco cortado O 1 cucharada de eneldo seco

Instrucciones:

1. Si utiliza cebolla fresca, sofreír en 2 cucharadas de aceite durante 3 a 4 minutos o hasta que se ablande.
2. Añada todos los ingredientes en una olla grande y lleve a hervor.
3. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos.

Consejo: Sírvalo con una cucharada de yogur griego natural o crema agria.



Información Nutricional*

Porciones totales: 6

Tamaño de la porción: 1 taza y ½

Calorías: 162

Grasas: 5 g

Sodio: 187 mg

Carbohidratos: 24 g

Fibra: 7 g

Proteína: 12 g

Porciones de Carbohidratos: 1 ½

**Los datos nutricionales incluyen aceite, patatas enlatadas bajas en sodio, zanahorias enlatadas sin sal, remolachas enlatadas sin sal, cebolla blanca, caldo de pollo bajo en sodio y yogur griego natural entero.*