

## 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.*