

# Sopa de papa y chiles

Source: Adaptada de Healthy Eating for Life for Women, por Kristine Kieswer; receta por Jennifer Raymond, maestría en ciencias, dietista licenciada

Los chiles agregan una nota picante a la sopa de papas.

## About the Recipe

**103 Calories · 3.3 Protein · 2.5 Fiber**

**Lunch**

## Ingredients

***Makes 10 (de 1 taza) Servings***

- 4 papas russet
- 1 cda / 14 ml aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento morrón grande, sin semillas y en cubos pequeños
- 1 pimiento fresco serrano, jalapeño o Anaheim suave
- 1 tz cilantro fresco, picado - opcional
- 1 cdta / 2 g comino molido
- 1 cdta / 1 g albahaca seca
- 1/4 cdta / 0,75 g pimienta negra
- 2 tz / 480 ml leche de soya/soja o de arroz fortificada
- 1/2 - 1 cdta / 3g - 6g sal
- 2 cebollas de verdeo/cebollín, bien picadas, incluidas las partes superiores

## Directions

1. Pelar las papas y cortarlas en cubos de 1/2" de ancho. Colocar en una olla grande con apenas el agua suficiente para cubrir.&nbsp;

2. Cubrir y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernas, aproximadamente 20 minutos.
3. Mientras se cocinan las papas, calentar el aceite en una sartén grande, agregar la cebolla y cocinar durante 2 minutos.
4. Agregar el ajo, el pimiento morrón, el cilantro (si usa), el comino, la albahaca y la pimienta negra.&nbsp;Cocinar a fuego medio-alto, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla esté tierna, aproximadamente 3 minutos.
5. Cuando las papas estén tiernas, pisarlas en su agua.
6. Agregar la mezcla de cebolla, los chiles verdes y la leche vegetal. Agregar sal a gusto.&nbsp;
7. Revolver para mezclar, luego calentar cuidadosamente hasta que humee.
8. Espolvorear con las cebollas de verdeo y servir.

## Nutrition Facts

*Por porción de 1 taza:*

**Calorías:** 103

**Grasas:** 2.2 g

**Grasas saturadas:** 0.3 g

**Calorías provenientes de grasas:** 19%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 3.3 g

**Carbohidratos:** 18.7 g

**Azúcar:** 3.5 g

**Fibra:** 2.5 g

**Sodio:** 204 mg

**Calcio:** 81 mg

**Hierro:** 1.1 mg

**Vitamina C:** 22.1 mg

**Betacaroteno:** 59 mcg

**Vitamina E:** 0.5 mg