

# Caldo verde

Source: Publicada en The Best in the World, Dr. Neal D. Barnard, editor; receta adaptada de Eduardos, Cascais, Portugal

El nombre “caldo verde” se refiere a una sopa con col portuguesa verde oscura que se rebana en tiras largas y delgadas. En esta receta, se puede sustituir la col portuguesa con la col verde, col china, col rizada, o col berza en juliana.

## About the Recipe

**206 Calories · 3.6 g Protein · 5.5 g Fiber**

**Sauce/Dressing/Topping**

**Nut-free**

## Ingredients

***Makes 4 Servings***

- 4 tz /480 g papas, picadas
- 1 cebolla, en cuartos
- 1 tallo de apio/céleri, picado
- 1 diente de ajo, por la mitad
- 4 tz / 680 g col verde, col china, col rizada, o col berza en juliana
- 1/4 cdta / 1,5 g sal, opcional
- 1 cdta / 5 ml salsa de soya/soja o maggi, opcional

## Directions

1. Cubrir las papas, la cebolla y el apio con agua en una olla. Agregar el ajo. Hervir durante 30 minutos o más.
2. Licuar en una licuadora o procesador de alimentos.

3. Volver a poner en la olla y agregar la col. Cocinar durante 20 minutos más. Condimentar con sal, salsa de soya o maggi, si se usa.
4. También se puede usar col china, col rizada o col berza cortada en juliana. Cocinar durante 20 minutos más.
5. Condimentar con sal y salsa de soya al gusto (opcional). Se puede sustituir la salsa de soya por maggi. NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten si se utiliza salsa de soya o tamari sin gluten.

## Nutrition Facts

*Por porción*

**Calorías:** 206

**Grasas:** 7.3 g

**Grasas saturadas:** 1 g

**Calorías provenientes de grasas:** 31.7%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 3.6 g

**Carbohidratos:** 33.9 g

**Azúcar:** 3.7 g

**Fibra:** 5.5 g

**Sodio:** 171 mg

**Calcio:** 64 mg

**Hierro:** 2.8 mg

**Vitamina C:** 34.3 mg

**Betacaroteno:** 95 mcg

**Vitamina E:** 1 mg