

# Cuchuco de cebada perlada

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de [mmmole.com](http://mmmole.com) y [dorastable.com](http://dorastable.com)

El cuchuco es una sopa espesa de vegetales y maíz, cebada o trigo. Es un platillo típico cotidiano de Colombia. Acompaña tu cuchuco con arepas hechas en casa.

## About the Recipe

**350 Calories · 9 g Protein · 13 g Fiber**

**Dinner**

**Nut-free**

## Ingredients

***Makes 4 Servings***

- 1 cebolla blanca, picada
- 4 dientes ajo, finamente picados
- 1 cebolla de verdeo/cebollín, finamente rebanada
- 3/4 tz / 150 g cebada perlada, enjuagada
- 10 tz / 2,5 lt caldo de vegetales o agua
- 1 ramita cilantro
- 1 tz / 120 g zanahoria, pelada, cortada en cubos
- 2 tz / 240 g papa, pelada, cortada en cubos
- 1 1/2 tz / 240 g guisantes/chícharos, congelados
- 1 aguacate, rebanado
- 1 tomate/jitomate, cortado en cubos
- 1 hora de laurel
- al gusto sal y pimienta

## Directions

1. Calentar una olla grande a temperatura media, agregar la cebolla y sudar de 6-7 minutos o hasta que la cebolla esté tierna y translúcida. Si se empieza a pegar al sartén, agregar un poco de agua o caldo de vegetales. Agregar el ajo y la cebolla de verdeo y dejar cocer por 2 minutos más. &nbsp;
2. Agregar la cebada a la olla, junto con el caldo de vegetales.
3. Agregar la hoja de laurel y el cilantro y hervir a fuego bajo por 15 minutos. Agregar la zanahoria y la papa y cocer por 8 minutos más o hasta que la papa, la zanahoria y la cebada estén tiernas.
4. Agregar los chícharos y hervir todo a fuego bajo por 5 minutos. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Servir con las rebanadas de aguacate y tomate. &nbsp;

## Nutrition Facts

*Por porción*

**Calorías:** 350

**Grasas:** 6 g

**Grasas saturadas:** 1 g

**Calorías provenientes de grasas:** 15%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 9 g

**Carbohidratos:** 69 g

**Azúcar:** 13 g

**Fibra:** 13 g

**Sodio:** 2418 mg

**Calcio:** 73 mg

**Hierro:** 2 mg

**Vitamina C:** 22 mg

**Betacaroteno:** 3855 mcg

**Vitamina E:** 1 mg

**Potasio:** 797 mg