

# Sopa de tortilla

Source: Isis Israel, asociada del Cancer Project Educational Alliance, distribuidora senior de Saladmaster

¡Un plato clásico!

## About the Recipe

**147 Calories · 4.2 g Protein · 5 g Fiber**

**Dinner**

**Gluten-free · Nut-free**

## Ingredients

***Makes 6 Servings***

- 1 cebolla amarilla grande, picada
- 1 / 1/2 tz manojo de hojas de cilantro enteras, para decorar
- 10 tortillas de maíz amarillo, rebanadas en tiras delgadas
- 1 pimiento chipotle seco, sin tallo ni semillas
- 6 tz / 1,5 lt caldo de vegetales
- 5 dientes de ajo, picados
- 1 calabacín, picado
- 1 zanahoria, picada
- 10 tomates Roma, sin corazón y cortados en cuartos
- al gusto pimienta negra recién molida
- 2 limas, cortadas en gajos, para decorar
- al gusto sal

## Directions

1. Precalentar una olla para sopa grande. Agregar la cebolla y la pimienta negra y cocinar, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla se torne de un marrón

- pálido y se caramelize, aproximadamente 10 minutos.
2. Añadir los tomates, la zanahoria, el calabacín y el ajo y cocinar durante 10 minutos, revolviendo con frecuencia.
  3. Verter el caldo y agregar el pimiento chipotle. Llevar a medio hervor, luego reducir el fuego para cocinar a fuego lento, cubierta, durante 15 minutos.  
&nbsp;
  4. Añadir las tortillas y cocinar durante 10 minutos, hasta que estén tiernas. Retirar y desechar el pimiento chipotle.
  5. Servir caliente y decorar con cilantro y gajos de lima.

## **Nutrition Facts**

*Por porción (1/6 de la receta)*

**Calorías:** 147

**Grasas:** 1.6 g

**Grasas saturadas:** 0.2 g

**Calorías provenientes de grasas:** 9.1%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 4.2 g

**Carbohidratos:** 32.5 g

**Azúcar:** 7.8 g

**Fibra:** 5 g

**Sodio:** 975 mg

**Calcio:** 72 mg

**Hierro:** 1.7 mg

**Vitamina C:** 26.5 mg

**Betacaroteno:** 1702 mcg

**Vitamina E:** 0.8 mg