

Sopa de papa y chiles

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

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

About the Recipe

103 Calories · 3.3 g Protein · 2.5 g Fiber

Dinner

Gluten-free

Ingredients

Makes 10 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 / 16 g cilantro fresco, picado
- 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 / 3 - 6 g sal
- 2 cebollas de verdeo/cebollín, bien picadas, incluidas las partes superiores

Directions

