

Sopa Cremosa de Papas y Puerro

¡Esta sabrosa sopa seguramente te llenará en cualquier época del año!

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocinar: 30 minutos

Rinde: 8 porciones (1 taza cada uno)

Fuente: FoodHero.org, recipes/ creamy potato leek soup

Ingredientes

- 3 puerros (alrededor de 3 tazas cortadas en cubitos)
- 3 papas (alrededor de 3 tazas cortadas en cubitos)
- 2 cucharadas de margarina o mantequilla
- 4 1/2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1/4 taza de leche al 1%
- 2 dientes de ajo picados o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta

Direcciones

1. Retire la raíz y las puntas verdes de los puerros. Cortar por la mitad a lo largo y enjuagar bien con agua corriente. Cortar transversalmente en rebanadas de 1/4 de pulgada.
2. Frota las papas con agua corriente con un cepillo para vegetales limpio; cortar en cubos pequeños.
3. Derrita la margarina o la mantequilla en una cacerola de 2 cuartos a fuego medio.
4. Agregue el ajo y los puerros picados. Cocine hasta que se ablande.
5. Agregue las papas y suficiente caldo para cubrir. Cubra la cacerola y cocine a fuego lento hasta que las papas estén blandas. Triture con un machacador de papas o un tenedor hasta que las papas estén bastante suaves.
6. Agregue el caldo restante, la leche y la pimienta. Cocine a fuego lento durante unos 5 minutos.
7. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Small Changes,
BIG Difference!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza	
Nutrientes	Cantidad
G calorías:	150
Grasas totales:	5 g
Grasas Saturadas:	10 mg
Sodio:	55 mg
Carbohidratos totales:	21 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	5 g

Utensilios Necesarios

- Tabla de cortar
- Utensilios de medir
- Olla grande o sartén eléctrica
- Cuchillo afilado

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio: \$ 16.37

Costo promedio por porción: \$2.04

Receta Rinde: 8 tazas, 8 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Puerros 1 manojo



Añadir 3 al carrito
Caldo De Pollo Bajo En Sodio



Agregar 1 al carrito
Papas (bolsa de 1.5 libras)



Agregar 1 al carrito
1% Leche



Agregar 1 al carrito
Mantequilla (1 libra)



Agregar 1 al carrito
Cabeza de ajo

SAVE TIME, SAVE MONEY

Mis notas de cocina

Notas del chef

- ¡Los puerros frescos se pueden encontrar durante todo el año y se pueden congelar en un instante para usarlos más tarde en sopas, guisos y más!
- Sirva esta sopa junto con un panecillo integral o siéntase libre de agregar una pasta integral o arroz y pechuga de pollo o pavo deshuesada y sin piel. ¡Asegúrese de agregar cualquier otra verdura que le guste o que pueda tener a mano!
- Guarde las sobras dentro de las 2 horas posteriores a la cocción. ¡Esta receta también se congela muy bien y es un almuerzo o cena rápido y delicioso cualquier noche de la semana!