

CREAR UNA SOPA

Prepare una sabrosa sopa de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada olla de sopa rinde para 4 adultos.

1	Saltee una cebolla mediana picada
2	Escoja uno o más vegetales (2-3 tazas, picados) Los siguientes productos pueden ser frescos, enlatados, congelados <ul style="list-style-type: none">• Apio• Pimiento verde• Ejotes/vainitas verdes• Zanahorias• Chicharos/alverjas• Maíz• Zuquini• Calabaza• Hongos/champiñones• Coliflor• Brócoli• Col
3	Escoja una proteína <ul style="list-style-type: none">• lata (16 oz.) de frijoles (pinto, kidney, negros, blanco, garbanzos, etc.)• 1 libra de carne de res, pollo jamón, salchichas, etc.• 1 lata (16 oz.) de carne de res, pollo, jamón• 1 taza de queso rallado
4	Escoja un carbohidrato <ul style="list-style-type: none">• 3 – 4 tazas de papas cortadas• 2 latas (16 oz.) de frijoles (pinto, kidney, negros, blancos, garbanzos, etc.)• 4 oz. fideos de grano integral con huevo (whole grain egg noodles), macarrones, pasta• ½ taza de arroz integral crudo
5	Escoja un caldo o base—que usted necesita 4 tazas (1 cuarto de galón) <ul style="list-style-type: none">• 2 latas (16 oz.) de vegetales, pollo, o caldo de carne• 4 tazas de agua y caldo de vegetales, pollo, o carne• 1 lata de tomates cortados o mondo y 2-3 tazas de agua• 4 tazas de leche y caldo• Cualquier combinación de las anteriores para completar un cuarto de galón
6	Escoja uno o más de los siguientes condimentos <ul style="list-style-type: none">• 2–3 cucharaditas de hierbas secas (oregano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, tomillo, romero, perejil, etc.)• Hoja de laurel• 2–4+ cucharadas de hierbas secas• Ajo picado• Sal y pimiento al gusto

INSTRUCCIONES:

En una olla grande cocine la cebolla en ¼ de taza de agua o caldo hasta que esté ligeramente dorada. Agregue las verduras y las proteínas. Dore la proteína según sea necesario. Agregue los otros ingredientes (excepto las hierbas frescas). Cubra parcialmente la olla y cocine a fuego lento hasta que la carne esté bien cocida/cocinada y los carbohidratos, y vegetales estén suaves/blandos (unos 20-30 minutos). Agregue las hierbas frescas. Sazone con sal y pimienta al gusto. Cocine a fuego lento por otros 5 minutos. Sirva.

Nota: Los frijoles pueden servir tanto como proteína como carbohidrato.

CREAR UNA SOPA

RECETAS DE SOPA

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosas sopas como estas!

Sopa Africana de Frijoles

- ½ taza de agua
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cebolla, cortada en rebanadas/rodajas
- 2 batatas/camotes pequeños pelados y cortados (aproximadamente 2 tazas)
- 1 zanahoria grande, cortada en rebanadas/rodajas finas
- 1 tallo de apio cortado en rebanadas/rodajas finas
- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 1 lata (15 oz.) de puré de tomates
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 lata (15 oz.) de frijoles garbanzo
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 3 cucharadas de mantequilla de mani/cacahuete
- 1 - 2 cucharaditas de curry en polvo
- 4 tazas de arroz integral cocido/preparado

Caliente el agua y la salsa de soya en una olla grande. Agregue la cebolla y cocine a fuego alto (alta temperatura), revolviendo frecuentemente hasta que la cebolla esté suave, aproximadamente 5 minutos. Agregue los otros ingredientes excepto el arroz. Revuelva para mezclarlos, tape la olla y cocine a fuego lento (baja temperatura) hasta que las verduras estén suaves/blandas al pincharles con un tenedor, aproximadamente 15-20 minutos. Para servir, coloque ½ taza de arroz cocido/preparado en un plato hondo y cúbralo con una generosa cuchara grande de sopa.

Rinde 8 porciones

Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:

Sabor a comida Mexicana—Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

Sabor a comida Italiana—Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

Sabor a comida Asiática—Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias—Use romero, salvia, tonillo, y perejil

Estofado /Guiso de Frijoles Negros

- 1 cebolla grande picada
- 1 – 3 dientes de ajo picado
- ¼ cucharadita de pimiento rojo picado
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de tomillo (thyme)
- 2 latas (16 oz.) de caldo de verduras
- 1 lata pequeña de chiles/ajíes verdes cortados
- 1 lata (14 oz.) de tomates estofados
- 1 lata (28 oz.) de frijoles negros (3 tazas), enjuagados y escurridos
- Arroz cocido/preparado
- Cilantro
- Rebanadas/rodajas de limón

En una olla, saltee la cebolla, el ajo, y los pimientos cortaditos en ¼ de taza de agua. Agregue las hierbas, el caldo, y los chiles/ajíes y póngalos a hervir. Agregue tomates y frijoles. Cocine a fuego lento por una hora. Retire ½ del estofado/guiso, déjelo enfriar un poco, y hágale puré hasta que quede suave. Agregue la mezcla de puré en la olla y revuelva para que se mezcle. Sirva el estofado/guiso sobre el arroz con cilantro fresco y rebanadas/rodajas de limón.

Para obtener información sobre cómo pedir versiones imprimibles de este folleto, vaya a extension.usu.edu

Este material fue financiado por el programa USDA's SNAP
Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de derechos.

EXTENSION 
UtahStateUniversity **FOOD \$ENSE**