

Crema de elote

CREATE
HEALTHY CHOICES

en español

Ingredientes

- 2 latas de 14 onzas de papas enjuagadas y escurridas cortada en cuadritos (también puede utilizar papas frescas)
 - 1 lata de 14 onzas de zanahorias enjuagadas y escurridas cortadas en rebanadas (también puede utilizar zanahorias frescas)
 - 1 cebolla mediana cortada finamente
 - 1 tallo de apio picado
 - 2 latas de 15 onzas de elote enjuagado y escurrido (también puede utilizar elote congelado)
- 1 lata de 12 onzas de leche evaporada o 1 ½ tazas de leche baja en grasa
 - ½ cucharadita de tomillo seco
 - ½ cucharadita de mejorana seca
 - 4 tazas de agua o caldo de pollo
 - Sal y pimienta al gusto
 - Aceite de oliva



Modo de preparación

En una olla grande agregue la cebolla con un poco de aceite, cocine a fuego bajo hasta que la cebolla esté acitronada o translúcida.

Agregue las zanahorias, las papas, el apio, los elotes, las hierbas de olor y el agua o caldo de pollo. Deje cocinar por unos minutos y agregue sal y pimienta al gusto.

Cocine a fuego medio de 10 a 15 minutos o hasta que las papas estén cocidas (no desbaratadas).

Agregue un poco del caldo en el que se están cocinando las verduras y mas o menos $\frac{1}{4}$ de las verduras a una licuadora junto con la lata de leche evaporada.

Licúe hasta que esté todo bien integrado; regrese la mezcla a la olla junto con el resto de las verduras y deje cocinar la sopa por 5 minutos más.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.

Extension
UtahStateUniversity.

