

SOPA ESTILO CARBONADA DE VERDURAS



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	169 Kcal
Proteínas:	3.5 g
Grasa Total:	6.0 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	23.8 g
Fibra Dietética:	3.60 g
Sodio:	598 mg

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla cortada en cuadritos
- 1 Cucharadita de ají de color
- Comino y orégano a gusto
- 1 Taza de zapallo camote cortado en cubos
- 3 Papas cortadas en cubos
- 2 Tazas de verduras surtidas congeladas
- 1 Taza de porotos verdes
- 1 Sopa de costilla con fideos MAGGI®

Preparación

1.- Calienta el aceite en una cacerola y sofríe la cebolla con el ají de color durante unos minutos hasta ablandar. Agrega todas las verduras y condimenta con orégano y comino. Cocina durante 2 minutos más a fuego medio revolviendo de vez en cuando.

2.- Vierte 1 ½ litro de agua caliente y agrega la sopa de costilla con fideos MAGGI®, revuelve hasta disolver completamente y cocina durante 7 minutos hasta cocer bien todos los ingredientes.

3.- Una vez listo, condimenta con un toque de sal y pimienta si es necesario, sirve de inmediato.