



Sopa de Chicharos Secos



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 90 minutos

- 2 cucharadas de aceite
 - 1 cebolla grande, cortada en cubitos
 - 2 tallos de apio, cortados en cubitos
 - 1 libra chicharos secos partidos, clasificados y enjuagados
 - 2 papas rojas medianas, cortadas en cubitos
 - 3 zanahorias grandes, cortadas en cubitos
 - 1 cucharada condimento italiano
 - 1 3/4 cucharaditas de sal
 - 1/2 cucharadita chile rojo triturado (opcional)
 - 1 envase (32 onzas) caldo de pollo (o caldo de verduras) bajo en sodio
 - 4 tazas de agua
1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos.
 2. En una olla grande a fuego medio, caliente el aceite. Añada la cebolla y el apio. Saltee a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas, alrededor de 5 a 7 minutos.
 3. Añada los chicharos partidos, papas, zanahorias, condimento italiano,

sal, chile rojo triturado (si lo usa), caldo de pollo y 2 tazas de agua.

4. Aumente el fuego a medio-alto hasta que empiece a hervir. Una vez que hierva, reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento, sin tapar, durante una hora, o hasta que alcance la textura deseada. Quite la espuma mientras se cocina y revuelva periódicamente para evitar que los chicharos se peguen al fondo de la olla. Añada 2 tazas más de agua durante el proceso de cocción para obtener una textura más fina.
5. Eche en tazones y sirva.
6. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Variación en olla de cocción lenta: Añada todos los ingredientes a una olla de cocción lenta y cocine a fuego lento durante 6 horas o alto durante 4 horas.

Hace 12 porciones
Tamaño de la Porción: 1 taza
Costo por receta: \$6.97
Costo por porción: \$0.58

Datos nutricionales por porción:

210 calorías; 3.5g total de grasa; 0.5g de grasas saturadas; 0g de grasas trans; 0mg de colesterol; 390mg de sodio; 34g total de carbohidratos; 11g de fibra; 5g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 12g de proteína; 0% del Valor Diario de vitamina D; 4% Valor Diario de calcio; 10% del Valor Diario de hierro; 15% del Valor Diario de potasio

Fuente:

LaToya Drake, Extension Specialist for Food Access and Equity, University of Kentucky Cooperative Extension Service

