

Sopa de Batata y Mantequilla de Maní

Tipo de Receta: Sopa

Receta para: 12

Tiempo para preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 45 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 cebolla pequeña
- 2 ajíes/pimientos verdes grandes
- 5 zanahorias medianas
- 3 tomates medianos
- 2 batatas/camotes grandes pelados
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de jengibre de una pulgada
- 1 cda de aceite de canola
- 1 cdta de pimienta negra
- 6 tz de caldo de vegetales bajo en sodio
- $\frac{2}{3}$ tz de mantequilla de maní/cacahuete
- 2 cdta de miel

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Corte la cebolla, ajíes/pimientos, zanahorias, tomates y batatas/camotes en cubitos.
3. Corte el ajo en pedazos pequeños.
4. Lave el jengibre con un cepillo mientras dejas correr el agua.
5. Ralle el jengibre.
6. Caliente el aceite en una olla grande y cocine la cebolla, ajíes/pimientos y zanahorias hasta que se ablanden.
7. Agregue la pimienta negra y ajo y cocine por 1 minuto.
8. Agregue el caldo, batatas/camotes y tomates y déjelos hervir.
9. Cocine las batatas/camotes a fuego lento por 20 minutos hasta que las batatas/camotes estén tiernos.
10. Deje enfriar la sopa por 10 minutos.
11. Licúe la sopa hasta crear una consistencia cremosa. Licúe $\frac{1}{4}$ de la sopa a la vez para evitar que se explote. Repita hasta haber licuado toda la sopa.
12. Vierta la sopa de vuelta a la olla.
13. Mezcle la mantequilla de maní/cacahuete y miel y caliéntela por 5 minutos mas.
14. Sirvala caliente y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Contiene: Mani

Datos de Nutrición

12 raciones por envase

Tamaño por ración 1 taza (250g)

Cantidad por Ración

Calorías 150

%Valor Diario*

Grasa Total 9 g 12%

Grasa Saturada 1.5 g 8%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 160 mg 7%

Carbohidrato Total 16 g 6%

Fibra Dietética 4 g 14%

Azúcares Totales 7 g

Incluye 2g de Azúcares Añadidos 4%

Proteína 5 g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 30mg 2%

Hierro 1mg 6%

Potasio 369mg 8%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 4.4; 12/6/12