

## Sopa de verduras

Rinde: 6 porciones de ½ taza cada una  
 Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos  
 Tiempo de cocción: 20 a 25 minutos

### Ingredientes:

Aceite en aerosol para cocinar  
 2 zanahorias en rodajas  
 1 cebolla pequeña, cortada en cuadritos  
 ½ diente de ajo picado finamente o polvo de ajo  
 3 tazas de caldo (de carne, pollo o verduras)  
 1 taza de repollo picado  
 1 lata de 8 onzas de ejotes, escurridos  
 1 lata de 8 onzas de tomates en pedazos, escurridos  
 ½ cucharadita de sazónador italiano  
 1 calabacita italiana cortada en pedacitos

### Preparación:

1. Rocíe con el aceite en aerosol una olla grande; sofría la zanahoria, la cebolla y el ajo a fuego lento durante 5 minutos.
2. Agregue el caldo, el repollo, los ejotes, el tomate y el sazónador italiano y déjelos en el fuego hasta que el caldo empiece a hervir.
3. Tape y continúe a fuego lento durante 15 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas.
4. Agregue la calabacita verde y continúe hirviendo a fuego lento de 3 a 4 minutos. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 Cup (251g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 50	Calories from Fat 5
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 660mg	<b>28%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 8g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 4g	

*¡Sea Creativa!*  
 Haga la prueba agregando alguna otra verdura enlatada o fresco de la temporada.

