

Sopa de Batata y Mantequilla de Maní

Tipo de Receta: Sopa

La receta hace: 12

Tiempo para preparación: 20 minutos Tiempo para cocinar: 45 minutos

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 cebolla pequeña
- 2 ajíes/pimientos verdes grandes
- 5 zanahoria medianas
- 3 tomates medianos
- 2 batatas/camotes grandes pelados
- 1 trozo de jengibre de una pulgada
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 6 tazas de caldo de vegetales bajo en sodio
- 2/3 de taza de mantequilla de maní/cacahuete
- 2 cucharaditas de miel

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Corte la cebolla, los ajíes/pimientos, las zanahorias, los tomates y las batatas/camotes en cubitos.
3. Lave el jengibre con un cepillo duro mientras deja correr el agua.
4. Ralle el jengibre.
5. Pique finamente el ajo.
6. Caliente el aceite en una olla grande y cocine la cebolla, los ajíes/pimientos y las zanahorias hasta que se ablanden.
7. Agregue la pimienta negra y el ajo y cocine por 1 minuto.
8. Agregue el caldo, las batatas/camotes y los tomates y déjelos hervir.
9. Cocine 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 1/4 de la sopa a la vez para evitar que se derrame.
12. Repita hasta haber licuado toda la sopa.
13. Vierta la sopa de vuelta a la olla.
14. Agregue y mezcle la mantequilla de maní/cacahuete y la miel con la sopa y caliéntela por 5 minutos.
15. Sirvala caliente y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 C

Cantidad por Ración

Calories 150 Calorías de Grasa 80

%Valor Diario*

Grasa Total 9 g 14%

Grasa Saturada 1.5 g 8%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 150 mg 6%

Carbohidrato Total 15 g 5%

Fibra Dietética 3 g 12%

Azúcares 7 g

Proteína 6 g

Vitamina D 0%

Calcio 4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 4.4; 12/6/12

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirijase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station