

Receta para

SOPA DE GARBANZOS Y ARROZ INTEGRAL

EQUIPO NECESARIO olla mediana con tapa, anafe, cuchara para mezclar,
cuchillo, tabla de cortar

PROCIONES 7

COSTO ESTIMADO \$8.00-\$11.00

COSTO POR RACIÓN \$1.80-\$1.30

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de cocina (por ejemplo, coco, semilla de uva, canola, aguacate)
- 1 cebolla mediana, picada
- 2-3 dientes de ajo picados
- 3 tallos de apio, cortados en cubitos
- 1 taza de zanahorias, cortadas a lo largo y rebanadas en lunas de ¼" (o 1 taza de zanahorias y guisantes congelados)
- 1 taza de champiñones, en rodajas (o 1 taza de champiñones congelados)
- 2 latas (12 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 5 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharadita de perejil molido
- 1 taza de arroz integral, sin cocer
- Al gusto, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- En una olla mediana a fuego medio agrega el aceite.
- Reduzca a bajo y agregue la cebolla y una pizca de sal. Saltee durante 5 minutos, o hasta que esté transparente.
- Añadir el ajo y una pizca de sal. Saltee durante 3 minutos, o hasta que esté fragante.
- Agregue el apio y las zanahorias. Saltee durante 5 minutos, o hasta que esté fragante.
- Agregue los ingredientes restantes. Cubra con una tapa y deje hervir a fuego lento durante 30-40 minutos, o hasta que el arroz esté tierno.
- Deja enfriar por 10 minutos, ¡disfrútalo!

- * ¡Guarda en el refrigerador por 5 días, o en el congelador por hasta 3 meses!

Receta para

SOPA DE GARBANZOS Y ARROZ INTEGRAL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Nutrition Facts

Serving size: 2 cups

Servings: 7

Amount per serving

Calories **368**

% Daily Value*

Total Fat 8.1g 10%

Saturated Fat 3.9g 19%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 311mg 14%

Total Carbohydrate 62.1g 23%

Dietary Fiber 11.8g 42%

Total Sugars 8.6g

Protein 13.8g

Vitamin D 36mcg 180%

Calcium 82mg 6%

Iron 4mg 25%

Potassium 701mg 15%

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Garbanzos - Los garbanzos son una gran fuente de zinc, hierro, cobre, magnesio y fósforo. El fósforo es un mineral que ayuda a mantener la estructura de las membranas celulares y es necesario para la salud dental y ósea. Los garbanzos también tienen un índice glucémico bajo, lo que los hace excelentes para controlar los niveles de azúcar en la sangre y las personas con diabetes. Intente agregar garbanzos a un curry, ensalada o puré en una envoltura.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Zanahorias - Las zanahorias están repletas de fibra, vitamina K, vitamina A y potasio. La vitamina A ayuda a mantener la salud y la función inmunitaria y de la vista, y participa en la comunicación celular. Además, las zanahorias contienen betacaroteno, que se ha demostrado que reduce el riesgo de cáncer de piel y promueve la salud de la piel. Pruebe las zanahorias como refrigerio con mantequilla de nuez, en una envoltura o en una ensalada.



Referencias:

Receta proporcionada por Kristin Schaefer
Receta traducida por Maya Lechowick