

Receta para

SOPA DE ESPÁRRAGOS

EQUIPO NECESARIO

PROCIONES 8

tabla de cortar, cuchillo, olla grande

COSTO ESTIMADO \$4.35

COSTO POR RACIÓN \$1.09

INGREDIENTES

- 6 tazas de caldo de pollo o vegetales
- 2/3 taza de macarrones con coditos crudos
- 1 zanahoria grande, cortada en cubitos
- 1 1/2 taza de espárragos, sin los extremos leñosos, picados en trozos pequeños
- 1 taza de guisantes verdes (frescos, congelados o enlatados)
- 1/3 taza de cebollas verdes, en rodajas
- 1/3 taza de perejil o eneldo fresco, picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de sal marina
- pimienta negra molida, al gusto
- 3-4 guiones de salsa picante, opcional o al gusto
- 2 tazas de pechuga de pollo cocida, desmenuzada

PREPARACIÓN

- Agregue el caldo a una olla grande y hierva a fuego alto.
- Agregue los macarrones y las zanahorias. Hervir durante unos 7 minutos.
- Agregue los espárragos y los guisantes y hierva hasta que la pasta y las verduras estén tiernas, unos 3-5 minutos más.
- Baje el fuego a bajo. Agregue las cebollas verdes, el perejil, el jugo de limón, la sal, la pimienta, la salsa picante y el pollo. Revuelva bien. Probar y ajustar sazón..
- ¡Disfrutar!

Receta para

SOPA DE ESPÁRRAGOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Asparagus Soup

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	106.4 kcal	5 %
Total Fat	1 g	2 %
Saturated Fat	0.3 g	1 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	22.1 mg	7 %
Sodium	225.9 mg	9 %
Total Carbohydrate	13.4 g	4 %
Dietary Fiber	2.2 g	9 %
Sugars	2.3 g	
Protein	11.2 g	22 %
Vitamin A	8 % • Vitamin C	17 %
Calcium	5 % • Iron	8 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Espárragos - rica fuente de antioxidantes.

Tiene un alto contenido de flavonoides quercetina, isorhamnetina y kaempferol que pueden ayudar a reducir la presión arterial y proteger contra la inflamación y el cáncer.



BENEFICIOS PARA LA SALUD

Eneldo - buena fuente de manganeso que apoya la salud del cerebro, el metabolismo y el funcionamiento del sistema nervioso. También contiene muchos flavonoides que tienen altas propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que han demostrado mejorar la salud del corazón.

Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins

Receta traducida por Maya Lechowick

Maryland University
of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.

Laurel, MD 20723

410-888-9048 | outreach@muih.edu

www.muih.edu