

Sopa de Cebada con Champiñones

Rinde 4 porciones

Ingredientes

1 cucharada	aceite
1	cebolla picada
2	tallos de apio (picado)
2	zanahorias delgadas sin pieles y rebanadas
2 tazas	champiñones en rebanadas
1/2 taza	cebada de rápida coción
1 cucharadita	ajo en polvo
1/2 cucharadita	tomillo molido
3 tazas	caldo de pollo
2 tazas	agua
1 cucharada	perejil fresco picado

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla grande para sopa a fuego algo. Sofría la cebolla, apio, zanahorias, champiñones hasta que estén ligeramente dorados, unos 4 minutos.
2. Agregue el resto de los ingredientes a excepción del perejil y caliente hasta hervir.
3. Baje el fuego y hierva fuego lento hasta que la cebada se ablande un poco, unos 20 minutos.
4. Espolvoree el perejil sobre la sopa y sirva caliente.

Precio

Por receta: \$3.75

Por servido: \$0.94

Fuente

Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II, p.155

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/2 tazas, 1/4 de receta (430g)
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

Calorías 170 **Calorías de Grasa 45**

% Valor Diario*

Grasa Total 5g **8%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 100mg **4%**

Carbohidrato Total 26g **9%**

Fibra Dietética 6g **24%**

Azúcares 4g

Proteínas 8g

Vitamina A 110% • Vitamina C 10%

Calcio 4% • Hierro 10%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4