

SOPA DE PAPAS

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo, picados finamente
- 4 cebollas verdes, en rodajas
- 1/2 lb de jamón magro cocido, cortado en cubitos
- 3 tazas de leche baja en grasa al 1%
- 2/3 taza de harina todo uso
- 3 tazas de caldo de pollo sin sal añadida
- 2 lbs de papas sin pelar, cortadas en cubitos
- 1 cda de condimento italiano (*sin sal*)
- 1 1/2 tazas de queso cheddar bajo en grasa, rallado y dividido
- 1/2 taza de yogur griego sin grasa natural

30 Min | Porciones 8

Información Nutricional

8 porciones por envase
Tamaño de la porción (378g)

Cantidad por porción

Calorías 300

% Valor Diario*

Grasa Totales 10g	13%
Grasa Saturada 4g	20%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 540mg	23%
Carbohidrato Total 35g	13%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares Totales 7g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 20g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 341mg	25%
Hierro 2mg	10%
Potasio 813mg	15%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

Preparación:

1. En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio. Añadir el ajo, la cebolla y el jamón. Cocinar 2-3 minutos, revolviendo todo.
2. Poco a poco añadir la leche y la harina. Cocinar 2-3 minutos o hasta que espese, revolviendo constantemente.
3. Añadir el caldo, las papas y el condimento italiano. Llevar a hervir. Reducir a fuego medio-bajo. Cubrir y cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos o hasta que las papas estén tiernas, revolviendo ocasionalmente.
4. Retirar la olla del fuego. Usar un tenedor o triturador de papas para aplastar las papas. Añadir una taza de queso. Mezclar bien.
5. Servir con el resto del queso y el yogur.

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.


**ELIGE
COCINAR
EN CASA**