

Sopa de papa con puerros



INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite
- 2 puerros medianos, cortados por la mitad y cortados en rodajas de 1/4 de pulgada
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 zanahoria, cortada en cubitos
- 2 papas, cortadas en cubos de 1/2 pulgada

- Jugo de un limón
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra molida fresca, al gusto

Rendimiento: 4-5 porciones
Fuente: godairyfree.com

PREPARACIÓN:

1. Caliente el aceite en una olla a fuego medio-alto.
2. Agregue los puerros y saltee 3-5 minutos, o hasta que los puerros se ablanden un poco y comiencen a dorarse. Agregue el caldo y deje hervir.
3. Agregue las papas, la zanahoria, y 1/2 cucharadita de sal, reduzca a fuego lento, cubra y cocine por unos 40 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Apaga el fuego.
4. Usando un machacador de papas, triture las papas y la zanahoria en el caldo hasta obtener la consistencia deseada.
5. Sazone con pimienta negra y la otra 1/2 cucharadita de sal si es necesario.
6. Agregue jugo de limón fresco al gusto justo antes de servir.
7. ¡Come y disfruta!

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

Sopa de papa con puerros



INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite
- 2 puerros medianos, cortados por la mitad y cortados en rodajas de 1/4 de pulgada
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 zanahoria, cortada en cubitos
- 2 papas, cortadas en cubos de 1/2 pulgada

- Jugo de un limón
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra molida fresca, al gusto

Rendimiento: 4-5 porciones
Fuente: godairyfree.com

PREPARACIÓN:

1. Caliente el aceite en una olla a fuego medio-alto.
2. Agregue los puerros y saltee 3-5 minutos, o hasta que los puerros se ablanden un poco y comiencen a dorarse. Agregue el caldo y deje hervir.
3. Agregue las papas, la zanahoria, y 1/2 cucharadita de sal, reduzca a fuego lento, cubra y cocine por unos 40 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Apaga el fuego.
4. Usando un machacador de papas, triture las papas y la zanahoria en el caldo hasta obtener la consistencia deseada.
5. Sazone con pimienta negra y la otra 1/2 cucharadita de sal si es necesario.
6. Agregue jugo de limón fresco al gusto justo antes de servir.
7. ¡Come y disfruta!

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.