

Para su Crisol Humano:

12 sopas que le ayudarán a pasar el invierno

Sopa de Arvejas para la Buena Suerte

6 Porciones

- 1 cucharilla de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- ½ cucharilla de pimienta negra
- 1 paquete de 8 onzas de jamón en rodajas gruesas, 97% libre de grasas, recortado en franjas finas
- 6 tazas de agua
- ¼ cucharilla de condimento ahumado líquido
- 12 onzas de arvejas de punto negro, refrigeradas, que se cocinan rápido (se encuentran en la sección de provisiones)
- 2 libras de lechuga Collard

Calentar el aceite en una olla grande. Agregar la cebolla, la pimienta negra y el jamón y freír todo entre 8 y 10 minutos a temperatura mediana, hasta que la cebolla se ponga marrón dorado. Mientras tanto lavar las lechugas Collard y quitarles los tallos, juntarlos y recortarlos en franjas finas. Agregar el agua y el condimento ahumado líquido a la cebolla y el jamón, subir la temperatura a mediano-alto y dejar hervir (debe formarse un caldo liviano). Agregar las arvejas de punto

negro, colocar la temperatura en mediano y dejar que todo hierva suavemente durante 6 minutos. Agregar las franjas de la lechuga Collard, tapar y dejar hervir durante otros 7 minutos. Servir con pan de maíz.

Análisis Nutritivo por Porción:

174 calorías
24 gramos de carbohidrato
15 gramos proteína
3,2 gramos de grasa
0,6 gramos de grasa saturada
18 miligramos de colesterol
499 miligramos sodio
8 gramos fibras
15% calorías de la grasa
3% calorías de la grasa saturada
1,5 porción para el "Programa 5 Al Día"