

Para su Crisol Humano:

12 sopas que le ayudarán a pasar el invierno

Para Llenar "Super Platos" con Chile

4 Porciones

- 1 cucharilla de aceite de oliva no aromático
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharilla (o más, según el gusto) de polvo de chile suave
- 1 cucharilla de comino
- 1 cucharilla de orégano seco
- 3 dientes de ajo, pelados y molidos
- 1 pimiento campana rojo, cortado en pedazos de 1/2 pulgada
- 1/2 taza de apio molido
- 1/2 taza de zanahorias molidas
- 1 taza de berenjena cortada en cubitos
- 1 lata de frijoles, escurridos y lavados
- 1 lata de 28 onzas de tomates picados con jugo
- 1/4 cucharilla de pimienta
- 1/2 libra de carne de pavo delgada (opcional)

Calentar el aceite en un sartén bastante profundo. Freir las cebollas hasta que casi se sequen, durante unos dos minutos. Si se utiliza carne, freir el pavo, la cebolla y el ajo en una olla grande a temperatura mediana alta hasta que la carne se tueste. En cualquiera de las opciones agregar el chile en polvo, comino, orégano y el ajo, y dejar freir un minuto más.

Echar el pimiento campana, el apio, las zanahorias y la berenjena y dejar cocer hasta que los vegetales queden bien cubiertos con los condimentos, alrededor de 2 minutos. Agregar los frijoles, los tomates y la pimienta. Dejar hervir, reducir la temperatura, y luego dejar coser todo suavemente durante 30 minutos o hasta que los vegetales queden suaves.

Análisis Nutritivo por Porción (sin carne):

169 calorías
2 g. grasa
0 g. grasa saturada
0% calorías de grasa saturada
32 g. carbohidratos
9 g. fibra
320 mg. sodio

Análisis Nutritivo por Porción (opción carne):

253 calorías
37 gramos carbohidrato
19 gramos proteína
6.7 gramos grasa
1,3 gramos de grasa saturada
41 miligramos colesterol
373 miligramos de sodio
9 gramos fibra
21% calorías de grasa
4% calorías de la grasa saturada

Porciones por persona del "Programa 5 Al Día"