

SOPA MINISTRÓN A LA MEXICANA

Esta sopa contiene maíz para pozole que le da una rica textura. La sopa es muy saludable porque tiene vegetales. Si le sobra sopa, la puede congelar hasta un mes.

Ingredientes:

- 1 lata (28 oz.) de jitomates en cubitos
- 4 tazas de agua
- 1 cucharada de consomé, o un cubito
- 1 cebolla picada
- 2 zanahorias picadas
- 2 ramas de apio picado
- 3 dientes de ajo picado
- 1 paquete de espinacas congeladas, se puede usar fresco
- 1 lata (14 oz.) maíz para pozole
- Aceite de olivo
- Queso de polvo parmesano
- Un puño de cilantro picado



Direcciones:

Saltear la cebolla, ajo, apio y zanahorias en unas 2 cucharadas de aceite de olivo hasta que se suavicen. Agregue el agua, consomé, espinacas, maíz y jitomates. Hiérvalos, reduzca el fuego y herviré a fuego lento por 20-30 minutos. Sírvalo con queso Parmesano y cilantro.

Más información sobre la nutrición de esta receta:

- Las zanahorias contienen vitamina A, K, y fibra
- Las espinacas contienen Vitamina A y folato
- El ajo contiene beneficios cardiovasculares
- El jitomate en lateado contienen mucho licopeno