



Caldo Verde

por Maria Jose Hummel

Ingredientes

- 4 papas grandes, peladas y cortadas en cubos
- 1 cebolla mediana picada en cuadritos
- 3 dientes de ajo picados bien finos
- 1 manojo de col verde (barza, "collard greens") o col rizada ("kale"), sin el tallo y cortada en trocitos (se puede reemplazar con acelga también)
- 1 taza de frijoles (porotos, habichuelas) rojos cocidos
- 4 a 6 tazas de agua o caldo de verdura
- 2 cucharadas de sazónador vegetariano (VER RECETA), opcional
- ½ cucharadita de sal o sal a gusto
- 1 pizca de orégano seco

Preparación

En una olla grande sofría la cebolla con ½ taza de caldo de verdura (agregue el caldo de a poco cuando se seque). Después de 2 minutos agregue el ajo y siga cocinando hasta que la cebolla esté transparente. Agregue agua o caldo de verdura y las papas. Cocine hasta que las papas estén blandas, alrededor de 15 minutos. Licúe la sopa y regrese a la misma olla. Agregue los frijoles rojos, la col verde, sazónador

¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en SUMTVLatino.org

Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

info@sumtv.org | Sumtv.org



"Vivir Mejor" es un programa de salud de SUMTV Latino



Caldo Verde - continuo

por Maria Jose Hummel

Preparación - continuo

vegetariano (opcional) y sal a gusto. Cocine por 3 a 5 minutos más. Sirva con pan de maíz para un platillo típico portugués.

Para ponerse en contacto con María:

Email: mariajosehummel@gmail.com

Página: <http://www.saludparahoy.com>



¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en SUMTVLatino.org

Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

info@sumtv.org | Sumtv.org