

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



## Sopa de Quinoa y Garbanzo

por Maria Jose Hummel

### Ingredientes

- 1/2 taza de quinoa
- 1/2 taza de agua o caldo de verduras
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 a 2 zanahorias grandes, cortadas en cubos
- 2 tallos de apio, rebanados
- 1 papa grande, cortada en cubos
- 2 dientes de ajos, picados finos
- 1 1/2 taza de garbanzos cocidos (o una lata de 15 onzas)
- 2 tomates medianos, pelados y cortados
- 2 tazas espinaca, acelga o col rizada, picada
- 1 cucharadita de paprika o pimentón en polvo
- 1 cucharadita de albahaca seca o 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- 1/2 cucharadita de tomillo (opcional)
- 1 hoja de laurel
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 1 taza de salsa de tomate
- 2 cucharadas de sazónador vegetariano sabor a pollo (**VER RECETA**)
- Sal a gusto

---

¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en [SUMTVLatino.org](http://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](mailto:info@sumtv.org) | [Sumtv.org](http://Sumtv.org)



## Sopa de Quinoa y Garbanzo - continuo

*por Maria Jose Hummel*

### Preparación

En una olla grande sofría la cebolla con el agua o caldo de verduras, la zanahoria, el apio y el ajo. Cuando los vegetales estén blandos, agregue 4 a 8 tazas de agua. Cuando comience a hervir, añada la quinoa, la papa y la hoja de laurel. Deje que se cocine por 10 minutos.

Pasados los 10 minutos, añada los vegetales verdes, la paprika, el tomate, los garbanzos, el tomillo, el sazónador vegetariano, y sal a gusto. Deje que hierva entre 5 a 10 minutos más. Al final, añada el perejil y retire del fuego.

### Para ponerse en contacto con María:

Email: [mariajosehummel@gmail.com](mailto:mariajosehummel@gmail.com)

Página: <http://www.saludparahoy.com>



---

*¡Contáctenos hoy! / Recetas saludables disponibles en [SUMTVLatino.org](http://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](mailto:info@sumtv.org) | [Sumtv.org](http://Sumtv.org)