

SOPA TLAYACAPAN

INGREDIENTES

½ cebolla

1 diente de ajo

1 cucharada de aceite

¾ taza de puré de tomate

200 g de pasta para sopa, pueden ser fideos o coditos

1 ½ taza de frijoles cocidos con su caldo

6 tazas de caldo de pollo o agua

1 taza de queso panela

1 aguacate

Sal

Preparación

1. Picar finamente la cebolla
2. Acitrona la cebolla y el ajo con el aceite. Retira el diente de ajo si lo deseas.
3. Cuece los jitomates, muélelos y cuélalos para obtener el puré.
4. Agrega el puré de tomate y sazona con sal. Déjalo cocer por unos minutos.
5. Añade el caldo o agua, cuando hierva, incorpora la pasta.
6. Cuece de 5 a 7 minutos, dependiendo de la pasta, hasta que quede cocida pero todavía firme.
7. Calienta los frijoles en su caldo. Rebana el aguacate y pica o ralla el queso.
8. Sirve la sopa en platos individuales. Agrégales los frijoles, el queso y el aguacate.



ESTA RECETA ESTÁ INDICADA EN CASOS DE:

- PÉRDIDA DEL SENTIDO DEL GUSTO
- PÉRDIDA DE PESO

| Cálculo nutricional | Por porción |
|----------------------|-------------|
| Energía (Kcal) | 239 |
| Proteínas (g) | 11.49 |
| Grasas o lípidos (g) | 5.23 |
| Carbohidratos (g) | 38 |
| Fibra (g) | 4.83 |
| Colesterol (mg) | 50 |

Comentario nutricional: Esta receta es rica en fibra y contiene todos los grupos de alimentos. Baja en colesterol y moderada en carbohidratos.

Otras opciones

También puedes enriquecer la sopa de pasta añadiendo acelgas picadas o zanahoria cortada en listones.