

Caldo de Verduras Estilo Guadalupe

De la cocina de Guadalupe Escandòn, Eagle Pass

Tiempo de preparaciòn: 45-60 minutos

Nùmero de porciones: 10

Ingredientes:

- 1½ gàlon de agua*
- 10 papas rojas pequeñas picadas*
- 2 dientes de ajo machacados*
- 2 calabazas en rebanadas*
- ½ cebolla grande picada*
- 1 libra de zanahorias chiquitas, "baby carrots"*
- 2 tomates medianos picados*
- 10 onzas de elote*
- 1 cucharadita de margarina*
- ½ libra de ejotes (frescos o congelados)*
- ½ cabeza de repollo rebanado*
- ½ libra de champiñones picados*
- 4 tazas de bròcoli*
- 4 ramitas de cilantro*
- 4 tazas de de coliflor*
- Sal al gusto (opcional)*

Preparation:

1. Agregue la margarina, el ajo, la cebolla y el tomate a una olla de 8 cuartos y dore por 1-2 minutos.
2. Vierta de agua en la olla hasta que estè $\frac{3}{4}$ llena. Agregue la sal y el resto de las verduras. Deje hervir.
3. Cocina las verduras a fuego lento hasta que estèn blandas (no las deje deshacer), unos 40-45 minutos.

*Sirva con tortillas de maiz.

Informaciòn nutricional por porciòn:

GRASA: 5% (bajo)

FIBRA: 8 gramos (alto)

CALORIAS: 136

DICHO/CONSEJO

Las verduras son ricas en vitaminas A y C