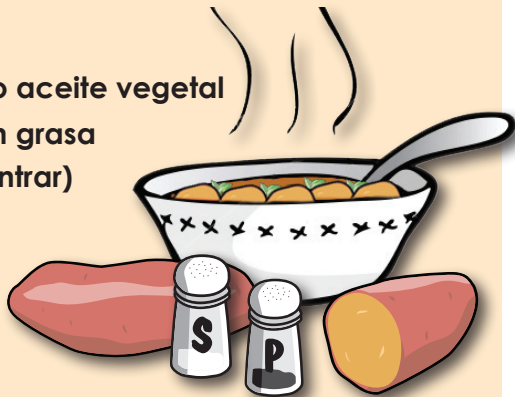


Sopa de Camote al Estilo Suroeste

Ingredientes:

(Porciones 6-8)

- 4 camotes medianos
- 1 taza de cebolla roja en cubitos
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite vegetal
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en grasa
(bajo en sodio si lo pudiera encontrar)
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto



continúa atrás 



Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise

Instrucciones:

- 1** Enjuague y restriegue los camotes bajo el chorro de agua.
- 2** Coloque el camote entero, sin pelar en una olla y llénela con agua con sal hasta que los camotes estén cubiertos.
- 3** Cocine los camotes a fuego medio por aproximadamente 1 hora.
- 4** Escorra los camotes y después que estén fríos pélelos.
- 5** En un sartén pequeño, cocine las cebollas y la mantequilla hasta que las cebollas estén suaves (aprox. 5 minutos).
- 6** Coloque los camotes, la cebolla y 1 taza de caldo de pollo en una licuadora y licúelos hasta que estén suaves.
- 7** Coloque la mezcla licuada en una olla y agregue el resto del caldo de pollo, sal y pimienta.
- 8** Cubra la olla y hierva a fuego lento por aproximadamente 30 minutos.
- 9** Revuelva la sopa y sívala en soperas.

Consejos:

Esta receta sugiere usar licuadora, pero si usted no tiene una, usted puede usar un triturador de papas o una batidora manual.