

Sopa de arcoíris

Rinde: 4 porciones de 2 tazas

Ingredientes

1 taza de cebolla (aprox. 1 cebolla pequeña)
1 taza de apio (aprox. 2-3 tallos)
1 taza de zanahoria
1 taza de coliflor (aprox. 1/4 de la cabeza)
2 tazas de papa 2 dientes de ajo picados
2 tazas de acelga u otra hoja verde
2 cucharadas de aceite vegetal
1 paquete de condimento para sopa arcoíris
1/2 taza de quínoa enjuagada en agua fría
1 lata (14.5 oz) de tomate cortado en cubos con bajo contenido de sodio, con su líquido
8 tazas de agua
Sal y pimienta a gusto



Instrucciones para adultos

Controle el fuego y atienda la olla; ayude a los niños a revolver la olla.

Instrucciones para niños

- Corta las cebollas, el apio, las zanahorias, la coliflor y las papas en cubos de 1/4 de in. Es importante que cortes todo del mismo tamaño. Usa una procesadora o un cuchillo para picar el ajo. Rompe las hojas de acelga o córtalas en tiras; corta los tallos de acelga en cubos.
- En una olla de 6-8 cuartos de galón, calienta el aceite vegetal a fuego mediano. Agrega todos los vegetales cortados y el ajo, menos las hojas de acelga. Agrega el contenido del paquete de condimento para sopa arcoíris. Cocina a fuego mediano durante 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- Sube el fuego a alto, revuelve rápido con la quínoa, los tomates de lata (con su líquido) y el agua. Tapa la olla parcialmente y calienta hasta que hierva. Baja el fuego, tapa la olla parcialmente y cocina a fuego lento durante 15 minutos; revuelve de vez en cuando.
- Agrega la acelga, tapa la olla parcialmente y sigue cocinando a fuego lento durante 5 minutos. Agrega sal y pimienta a gusto. Sirve la sopa desde el fondo de la olla para incluir la quínoa.
- Sirve, y ¡a disfrutar!

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.



Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

Paquete de condimento para sopa arcoíris

Rinde: 1 paquete de condimento



Ingredientes

3/4 de cucharadita de pimentón dulce

1/2 cucharadita de sal kosher

1/2 cucharadita de comino molido

1/2 cucharadita de cilantro molido

1/4 de cucharadita de pimienta negra molida

1/4 de cucharadita de canela molida

1/4 de cucharadita de jengibre molido

1/8 de cucharadita de pimienta de cayena molida

Instrucciones para adultos

Ayude siempre que sea necesario.

Instrucciones para niños

- Mezcla todos los ingredientes en un plato o bolsa pequeños.
- Guárdalos en un lugar fresco y seco. El condimento se conserva varias semanas.

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

