

Las sopas en pasos simples

Las sopas son un almuerzo fácil o cena y las sobras se pueden congelar para otro día.

Usen el recuadro a continuación para escoger los ingredientes de cada categoría, y luego sigan paso a paso los consejos y las instrucciones del chef para preparar su sopa.

Proteína 1 libra (carne picada en cuadritos)	+	Vegetales 2 tazas, picados en trozos	+	Líquido 4 tazas	+	Granos enteros 1½ tazas, cocidos
Res (espaldilla, redondo o falda)		Cebollas		Agua		Arroz integral
Pollo / Pavo (pierna o muslo; deshuesados, sin piel)		Verduras (espinacas, col rizada, berzas, acelgas)		Caldo bajo en sodio		Pasta de trigo integral
Puerco (espalda / pernil)		Apio				Cebada
Frijoles o lentejas, cocidos o, si son enlatados, escurridos y enjuagados		Calabacín				Quínoa
		Tomates				
		Zanahorias				
		Champiñones o setas				
		Brócoli				

Si van a usar carne como su proteína:

1. Calienten 1 Cucharada de aceite vegetal en una olla sopera sobre fuego medio alto y salteen la carne hasta que esté ligeramente dorada, más o menos 5 minutos.
2. Añadan los vegetales, reduzcan el fuego a medio y salteen por 5 minutos. Si va a usar vegetales enlatados o vegetales descongelados, omitan este paso y añadan los vegetales durante el paso 4.
3. Añadan el líquido. Hiervan y luego reduzca el fuego y cocinen a fuego lento por 25 a 30 minutos o hasta que la carne esté completamente cocida. Revuelvan ocasionalmente para evitar que los ingredientes se peguen al fondo de la olla.
4. Añadan los vegetales previamente cocidos durante los últimos 5 a 7 minutos de cocción para calentarlos.

Si van a usar frijoles o lentejas como su proteína:

- Omitan el paso 1 arriba. Luego siga los pasos restantes, añadiendo los frijoles al líquido en el paso 3, pero reduciendo el tiempo total de cocción a 15 minutos.

Consejos del chef:

- **Vegetales:** Los vegetales más tiernos, como las espinacas o los calabacines se cocinarán más rápido, por lo que proceda a añadirlos durante los últimos 5 a 7 minutos de cocción.
- **Granos enteros:** Cocinen por adelantado los granos enteros de acuerdo a las instrucciones del paquete, refrigérelos y añádalos a las sopas que haga esa semana.
- **Condimentos:** Además de sal y pimienta, prueben a añadir hierbas y condimentos tales como tomillo o perejil secos o comino molido – o realce el sabor agregando un poco de ajo finamente picado, pimientos, jengibre, o el rallado de la cáscara de frutas cítricas. Cuando usen hierbas frescas, añádalas al final del periodo de cocción para mantener el sabor fresco