

## Jardín sopa de cosecha



Ajustar las verduras en esta sopa en base a lo que tiene en su casa. Sea creativo con la combinación que utilice!

### Datos de Nutrición

Tamaño de la porción: 2 porciones

Calorías: 95	Fibra: 4 g
Gordura: 3.5 g	Sodio: 200 mg
Carbohidrato: 13 g	Proteína: 3 g
Colesterol: 5 mg	

Source: Asociación Americana de Diabetes

Para obtener más recetas saludables para los diabéticos, visita: <http://www.diabetes.org/mfa-recipes>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3447

## Jardín sopa de cosecha



### Ingredientes

- aceite de oliva 1 cucharadita
- 1 cucharadita de condimento italiano, desmenuzado
- 2 tazas de verduras crudas picadas (como cualquier combinación de pimientos, zanahorias, judías verdes, calabaza amarilla de verano, o calabacines)
- 1 taza de hojas de espinaca poco empaquetados frescos, picados en trozos
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de rallado o queso parmesano rallado

### Direcciones

1. En una cacerola mediana, caliente el aceite a fuego medio, girando para cubrir el fondo. Cocer las 2 tazas de verduras picadas, cebolla y mezcla de condimentos durante 8 a 10 minutos, o hasta que estén tiernas y crujientes, revolviendo ocasionalmente. (Si las verduras se secan o empiezan a quemar, añadir un poco de agua a la cacerola.)
2. Agregue el caldo. Suba el fuego a medio-alto y llevar a ebullición. Reducir el calor y cocine a fuego lento durante 15 minutos para que los sabores se mezclan, agitando de vez en cuando. Agregue la espinaca. Espolvorea cada porción con queso parmesano.