

# Receta

## Sopa de garbanzos y quinoa

Porciones: 5

Costo estimado: \$ 8.00-\$10.00

Lista de compras: Aceite de cocina, cebolla, ajo, zanahorias, brócoli, papas, tomillo seco, quinoa, garbanzos, caldo de verduras bajo en sodio, sal, pimienta

Equipo necesario: Cuchillo, tabla de cortar, olla grande con tapa, cuchara para mezclar, estufa

## Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de cocina (por ejemplo, aceite de canola, de oliva o de coco)
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 2-3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 taza de zanahorias, picadas finamente
- 1 taza de brócoli, cortado en ramilletes del tamaño de un bocado
- 1-2 papas medianas, cortadas en trozos del tamaño de un bocado
- 1 taza de garbanzos, previamente remojados y enjuagados
- 1 taza de quinoa, enjuagada y escurrida
- 6 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharadita de tomillo seco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

### Nutrition Facts

Serving size: 2 cups

Servings: 5

Amount per serving

**Calories**

**392**

% Daily Value\*

**Total Fat** 10.1g 13%

Saturated Fat 1.3g 7%

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 504mg 22%

**Total Carbohydrate** 63.4g 23%

Dietary Fiber 11.9g 42%

Total Sugars 8.3g

**Protein** 14.3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 85mg 7%

Iron 5mg 25%

Potassium 880mg 19%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a food serving contributes to a daily diet. 2,000 calorie a day is used for general nutrition advice.

## Método de preparación

1. En una olla mediana a fuego medio, añadir el aceite. Reduzca el fuego y añada la cebolla, el ajo y las zanahorias. Cocinar durante 3-5 minutos, o hasta que estén fragantes.
2. Añadir el resto de los ingredientes y llevar a ebullición. Reducir el fuego a bajo, cubrir con una tapa y dejar cocer a fuego lento durante 30-45 minutos, o hasta que los garbanzos estén tiernos. ¡Buen provecho!

\*Se puede mantener fresco en la nevera durante 5 días, o en el congelador hasta 3 meses.