

Sopa De Cosecha De Verano Y Bizcochos

Prep: 20 minutos **Cocción:** 30 minutos **Porciones:** 4



- 1 calabaza mediana a grande (como calabacín o calabaza amarilla)
- 2 tallos de col rizada o acelga
- 1 cebolla o 3 cebollas de rabo
- otras verduras picadas
- 1 lata de sopa
- 1 lata de frijoles
- 1 cucharadita de hierbas
- 1 taza de caldo o agua
- 1 taza de mezcla de panqueques
- ½ barra de mantequilla
- 1/2 taza de agua



Opcional

- 1 lata de ejotes (habichuelas) o maíz
- fideos cocidos
- pollo cocinado

Notas del Chef: Agregue los ingredientes extra si quieres y disfrute con galletas saladas, pan o bizcochos. Para una sopa de tipo "minestrone", agregue una lata de tomates triturados.

1. Precaliente el horno a 425°F / 218°C.
2. Vierta 1 taza de mezcla de panqueques en un tazón, corte 1/2 barra de mantequilla en pedazos.
3. Usando un tenedor o un cuchillo, "triture" la mantequilla en la mezcla de panqueques hasta que los trozos queden del tamaño de un "chícharo" mezclados con la harina.
4. Agregue 1/2 taza de agua y mezcle hasta que la masa quede uniforme.
5. Ponga la masa sobre una superficie enharinada y aplane a palmadas hasta que quede de aproximadamente 1/2 pulgada (1 cm) de espesor.
6. Usando una taza o la tapa de un frasco, corte la masa en "círculos" y colóquelos en una bandeja para hornear engrasada. Hornear durante 15 minutos o hasta que doren.
7. Mientras los bizcochos están horneando, corte las verduras en cubitos y sofríalas a fuego medio durante 4-6 minutos.
8. Vierta el contenido de la lata de sopa en una olla mediana y caliente.
9. Agregue los frijoles, las verduras salteadas, los ingredientes opcionales y 1 taza de agua o caldo.
10. Agregue 1 cucharadita de hierbas y revuelva hasta que se caliente a la temperatura deseada.

Fresh Harvest Kits es una colaboración entre HDIFFA y las organizaciones de lucha contra el hambre. Cada kit incluye verduras frescas e ingredientes básicos de la agencia. Al usar este kit también obtendrá ideas nuevas para cocinar de forma saludable. Visite nuestra página web para obtener más información, encontrar recetas, y ver la lista completa de agencias asociadas.