

# Sopa de cosecha de verano



Prep.: 20 min. Cocción: 30 min. Porciones: 4

## INGREDIENTES

1 calabaza de verano, mediana o grande (como un calabacín o una calabaza amarilla)  
2 tallos de col rizada o acelga (u otras verduras de hoja verde)  
1 cebolla o 3 cebollas largas  
Otras verduras picadas como zanahorias, apio, pimientos  
1 lata de jitomates picados, o jitomates frescos picados  
1 lata de frijoles  
1 cucharadita de hierbas  
1 taza de caldo o agua

## OPCIONAL

Agregue ingredientes opcionales como - 1 lata de ejotes o habichuelas, 1 lata de maíz, 1 cucharadita de ajo fresco o seco, pasta, o arroz cocido.



Foto por Victoria Shes

## INSTRUCCIONES

1. Cortar las verduras en cubitos y saltear con un poco de aceite a fuego medio en una olla de sopa durante 4 a 6 minutos, o hasta que las verduras estén blandas.
2. Abrir la lata de jitomates y agregar a la olla.
3. Agregar frijoles, verduras salteadas, ingredientes picados opcionales y 1 taza de agua o caldo.
4. Agregar 1 cucharadita de hierbas, sal y pimienta al gusto.
5. Calentar bien y servir.

## NOTAS DEL CHEF

Esta sopa de cosecha de verano es una gran comida que reúne alimentos básicos de su despensa, verduras frescas, proteínas y caldo. Además de añadir a su dieta hierbas y especias frescas o secas, esta sopa es un alimento principal en la temporada de verduras en el verano. Disfrute con galletas de soda, pan o panecillos.