

# SOPA DE PAPA, ZANAHORIA Y APIO

Deliciosa, fácil y rápido

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 2 Zanahorias
- 2 Papas
- 4 Troncos de apio
- 1 Jitomate
- Cebolla
- Sal
- Sal preparada
- Aceite de oliva
- Cilantro

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

dos zanahoria, dos papas grandes y cuatro troncos de apio (toda la verdura debe estar previamente lavada y desinfectada). Ponemos en una olla todas las cáscaras de las verduras que recién pelamos, agregamos un litro y medio de agua caliente y encendemos la lumbre a flama alta. Tapamos y cuando empiece a hervir, dejamos 15 minutos más. Apagamos el

fuego.

las zanahorias, las papas y los troncos de apio en pequeños cubos.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite de oliva. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada, sofreímos 30 segundos y agregamos un jitomate (previamente lavado y cortado en pequeños cubos) movemos 30 segundos más y agregamos el caldo de verduras colado. (Podemos desechar las cáscaras de verdura). Agregamos las verduras que ya tenemos picadas y mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal (Si gustan pueden agregar un poco de pimienta y ajo en polvo) Mezclamos. Tapamos la olla y dejamos hasta que hierva, destapamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos. Volvemos a tapar y dejamos 15 minutos más a flama baja. Apagamos el fuego.

.

Ver video