

SOPA DE GARBANZOS CON ACELGAS

Es una sopa nutritiva, económica y deliciosa.

¡Con proteína completa!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 7 hojas de acelgas
- 1/2 taza garbanzo seco
- 1 taza caldillo jitomate Tip #1 para ahorrar tiempo Caldillo de Jitomate – Cocina Vegan Fácil ()
- Sal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos en un recipiente $\frac{1}{2}$ taza de garbanzo seco y agregamos agua a sobre cubrir, dejamos remojar toda una noche.

2-Al día siguiente colamos los garbanzos, los pasamos a una cacerola, agregamos agua a sobre cubrir y los ponemos en la estufa a fuego medio hasta que hiervan. Bajamos a flama baja y semi tapamos. Dejamos así durante una hora. Pasado ese tiempo revisamos y deben de estar suaves. Apagamos el fuego.

3-Colamos los garbanzos. (Guardamos el agua para hacer aquafaba en una receta futura).

4-En una cacerola ya caliente en la lumbre, agregamos un manojo de acelgas picadas (7 hojas). Tapamos la cacerola

durante dos minutos y removemos las acelgas, volvemos a tapar y dejamos 2 minutos más. Agregamos 1 taza de caldillo de jitomate y los garbanzos. Agregamos 1 y $\frac{1}{4}$ de agua caliente. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Tapamos la cacerola y esperamos a que hierva. Bajamos a fuego bajo y la dejamos por 15 minutos más. Apagamos el fuego.


5-Presentamos.

VER VIDEO

@xadagy

Que ricos alimentos preparan , se deleita uno con solo verlos y cuando realizamos la receta, quedan verdaderamente deliciosos. Muchas gracias por compartir con nosotros su talento , chispa y simpatía, bendiciones

@sonadorazam8857

Muy deliciosa y nutritiva esa sopita de garbanzos junto al carismático y de buen sentido de humor de Alfonso, disfruto mucho su participación al final de la receta 

@lourdesvarela962

Gracias Cocina vegan. Delicioso. hoy lo prepare y mi familia le encanto Feliz día. Dios los bendiga siempre saludos.

@gabrielabarrientos6124

Me encanta toda la información que das en los videos ahora! Son unos genios, sigan así. Lo mejor para

ustedes! Saludos desde Argentina