

# BEYOND HUNGER

## SOPA DE GARBANZO Y HOJAS VERDES

*La combinación de especias de pimentón seco, comino, canela, jengibre y tomillo hacen una mezcla aromática deliciosa. Es espectacular para introducir nuevos sabores a toda la familia. Estas especias también se pueden utilizar para untar carnes o espolvorear sobre verduras asadas. Los garbanzos son una rica fuente de vitaminas, minerales y fibra.*

**Porciones:** 6

### Ingredientes

- 1 cucharada de **aceite de oliva**
- 1/2 taza de **cebollas**, en cubos de ¼ de pulgada
- 2/3 taza de **camote**, en cubos de ½ pulgada
- 2½ tazas de **garbanzos** (garbanzos), sin sal agregada, enlatados, escurridos y enjuagados
- 1/2 cucharadita de **pimentón seco**, molido
- 1/2 cucharadita de **canela seca**, molida
- 1/2 cucharadita de **jengibre seco**, molido
- 1/2 cucharadita de **comino seco**, molido
- 1 cucharadita de **tomillo seco**, molido
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 1/4 de cucharadita de **pimienta negra**, molida
- 5 tazas de **berza** (collard greens), cruda, sin tallos, cortada en tiras largas y gruesas (en estilo Frances chiffonade) \*
- 1/4 de taza de **salsa de tomate** sin sal agregada, tradicional (no gruesa)
- 2 tazas de **agua**

### Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla mediana a fuego medio alto. Agregue las cebollas y las batatas; saltee hasta que las cebollas estén suaves. No se dore.
2. Agregue garbanzos (garbanzos) y especias secas. Continúe cocinando, revolviendo con frecuencia, durante 1 minuto o hasta que los condimentos hayan cubierto completamente las verduras.
3. Agregue las hojas de berza y cocine durante 1 minuto, revolviendo con frecuencia.
4. Agregue salsa y 1 taza de agua. Llevar a hervir.
5. Reduzca el fuego a medio y cocine a fuego lento tapado durante 25 a 30 minutos o hasta que la sopa se espese y las batatas estén tiernas. Verifique con frecuencia para asegurarse de que el estofado no se pegue al fondo de la olla. Agregue más agua si es necesario.
6. Sirva 2/3 taza.

**Por Porción:** Calorías 166, Carbohidratos 25.9 g, Proteína 7.6 g, Grasa Saturada 0.6 g, Sodio 293 mg, Fibra 7.6 g, Azúcar 5 g

### \*Chiffonade en 3 pasos

1. Amontone las hierbas de manera uniforme: Amontonar las hierbas de modo que las hojas queden todas de la misma manera hará que esto sea más fácil.
2. Enrolle las hierbas: enrolle con cuidado las hierbas en forma de un tubo. Cuanto más apriete las hierbas, más fácil será cortarlas en rodajas.
3. Cortar el rollo de hierbas: Con la punta del cuchillo en la tabla, deslice el cuchillo sobre las hierbas. Use una combinación de movimiento de picar y rebanar para cortar las hierbas en tiras finas, cortando cada sección de hierbas solo una vez. ¡Cuidado con las yemas de los dedos!

Esta receta aparece en la edición de julio de 2021 de Más Allá de la Cocina y fue adaptada de *USDA Team Nutrition*.

