

# Carrot, Potato & Cabbage Soup

*Serves 4*

## Ingredients

4 large carrots, thinly sliced  
2 large potatoes, thinly sliced  
1 large onion, thinly sliced  
1/4 medium head green cabbage, thinly sliced  
2 cloves garlic, smashed  
6 cups chicken stock  
1 tablespoon olive oil  
1/4 teaspoon dried thyme  
1/4 teaspoon dried basil  
1 teaspoon dried parsley  
1 teaspoon salt  
Ground black pepper to taste

## Directions

1. Combine the carrots, potatoes, onion, cabbage, garlic, chicken stock, olive oil, thyme, basil, parsley, salt, and pepper in a stock pot over medium-high heat.
2. Bring to a simmer and cook until the carrots are tender, about 20 minutes.
3. Transfer to a blender in small batches and blend until smooth. Enjoy!

## **Nutrition Quick-Fact**

Carrots contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.

# Sopa de papa, zanahoria y repollo

4 porciones

## Ingredientes

4 zanahorias grandes, cortadas en rodajas finas  
2 papas grandes, cortadas en rodajas finas  
1 cebolla grande, cortada en rodajas finas  
1/4 cabeza mediana de repollo verde, cortado en rodajas finas  
2 dientes de ajo, aplastados  
6 tazas de caldo de pollo  
1 cucharada de aceite de oliva  
1/4 cucharadita de tomillo seco  
1/4 cucharadita de albahaca seca  
1 cucharadita de perejil seco  
1 cucharadita de sal  
Pimienta negra molida al gusto

## Instrucciones

1. Combine las zanahorias, las papas, la cebolla, el repollo, el ajo, el caldo de pollo, el aceite de oliva, el tomillo, la albahaca, el perejil, la sal y la pimienta en una olla a fuego medio-alto.
2. Hierva a fuego lento y cocine hasta que las zanahorias estén tiernas, unos 20 minutos.
3. Transfiera a la licuadora en cantidades pequeñas y licúe hasta que todo esté bien mezclado.  
¡Buen provecho!

## Información nutricional

Las zanahorias contienen vitamina A, que contribuye a mantener la vista y la piel saludables.