

Potato-Leek Soup

Serves 4

Saucepan needed. Optional: blender needed.

Ingredients

4 medium Idaho potatoes, chopped
3 large leeks, well washed and chopped (white and light green parts only)
3 garlic cloves, peeled and minced
1/8 cup fresh dill (parsley or chives), washed and finely chopped
32 ounces low-sodium vegetable broth
1 tablespoon olive oil
Salt and pepper taste

Directions

1. Heat oil in a large saucepan over medium heat. Add leeks and cook, stirring regularly, until they begin to soften (about 5 minutes). About a minute before leeks are done cooking, add garlic and continue stirring ensuring leeks and garlic do not brown.
2. Add potatoes and broth. Bring to a boil, lower to a simmer and cook until potatoes are tender. Puree a cup or two of the soup with a blender, then add it back to the saucepan to thicken the soup.
3. Season with salt and pepper. Garnish with dill. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Potatoes and leeks are a great source of vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts. In addition, potatoes contain a lot of potassium which is important for maintaining bone health.

Sopa de papa con puerro

4 porciones

Se necesita una cacerola. Opcional: se necesita una licuadora.

Ingredientes

- 4 papas Idaho medianas, cortadas en trozos
- 3 puerros grandes, bien lavados y cortados en trozos (solamente la parte blanca y la verde clara)
- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- 1/8 taza de eneldo (perejil o cebollín) fresco, lavado y finamente picado
- 32 onzas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Añada el puerro y cocine, revolviendo constantemente, hasta que comience a ablandarse (como 5 minutos). Alrededor de un minuto antes que el puerro esté listo, añada el ajo y continúe moviendo para que ni el puerro ni el ajo se pongan marrones.
2. Añada las papas y el caldo. Hierva, baje el fuego y cocine a fuego lento hasta que las papas estén suaves. Licúe una o dos tazas de la sopa en una licuadora, luego regrésela a la cacerola para espesar la sopa.
3. Sazone con sal y pimienta. Decore con el eneldo. ¡
4. Buen provecho!

Información nutricional

Las papas y los puerros son buenas fuentes de vitamina C, que es buena para combatir resfriados y sanar cortadas en la piel. Además, las papas contienen mucho potasio que es importante para mantener la salud de los huesos.