

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.