

Sopa de repollo Chino

Tiempo total: 20 min
Tiempo para cocina: 10 min
Raciones: 4
Tamaño de la porción: 1 taza



Ingredientes

- 6 tazas de caldo de verduras (Bajo en sodio)
- 16-20 hojas de repollo chino
- 1 barra de tofu
- 4 cucharaditas de salsa de soya (Bajo en sodio)
- 4 cucharaditas de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadita de ajo

Instrucciones

1. Lave las hojas de repollo chino.
2. Rompa las hojas de repollo chino en pequeños trozos.
3. Corte el tofu en pequeños cubos.
4. En una olla mediana, ponga a hervir el caldo de verduras.
5. Incorpore la salsa de soya, el aceite de sésamo, la pimienta negra y el ajo.
6. Añada el repollo chino y el tofu. Deje cocinar a fuego lento durante 10 minutos, hasta que las hojas de repollo se tornen de color verde oscuro y queden suaves.



Public Health Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA-SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

