



CCIM5

COCINA CASERA DE INSPIRACIÓN MUNDIAL

Sopas y estofados: Hirviendo los sabores del mundo

Tiempo: 70 minutos (preparación de 1 receta); 95 minutos (preparación de 2 recetas)

Las sopas y estofados pueden estar llenos de ingredientes nutritivos como verduras, granos enteros y proteínas magras. Aprenda cómo preparar una comida que lo dejará lleno y contribuirá a un patrón de alimentación más sano. Descubra cómo se cocinan sopas y estofados en los diferentes países con sus preparaciones únicas.

OBJETIVOS:

Describir dos beneficios nutricionales de preparar sus propias sopas y estofados.

Enlistar tres consejos para preparar sopas y estofados de manera sana.

Describir las tradiciones culinarias de las sopas.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de revisar la [Calculadora de costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Prepare la estación de demostración de los participantes con el material necesario para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector, si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.)
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

DEMOSTRACIÓN (20 minutos)

- Pregúntele a los participantes si tienen una sopa o estofado favorito. **(Deje que algunos participantes compartan).**
- Muestre el contenido (vea guión para la demostración). Ponga ambos videos como se indica en el guión.

ACTIVIDAD (20-40 minutos)

- La clase se dividirá en dos grupos. Cada uno preparará ya sea la misma receta de sopa o una diferente.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta la información impresa y revísenla todos juntos.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (15 minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcales a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2020 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Sopas y estofados: Lista de materiales para Hirviendo los sabores del mundo

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- Video – **Sopa de verdura y cebada**
- Video – **Cómo cocinar frijoles secos** (disponible solamente en inglés)
- Video – **Cómo cocinar granos enteros** (disponible solamente en inglés)
- Artículo – **Los beneficios de los frijoles y las legumbres** (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes materiales en esta lección

- Material impreso – **Granos enteros contra granos refinados**
- Material impreso – **Infografía de Los seis salados**
- Receta – **Sopa de jitomate rústica italiana**
- Receta – **Sopa de verdura y cebada**
- Material impreso – **Mapa mundial – Recetas de sopas y estofados inspiradas en los sabores del mundo**
- Material impreso – **Recetas de sopas y estofados para cocina casera inspirada en el mundo**
- Material impreso – **Fijando metas SMART**

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Mesa de demostración
- Plumas para los participantes
- Cartapacios
- Computadora, acceso a internet y proyector, si se tienen disponibles

MATERIAL PARA LA DEMOSTRACIÓN

- Muestras de granos enteros: un pequeño tazón de bulgur y un pequeño tazón de quinoa. Muestras de frijoles secos: frijoles negros y alubias en tazones pequeños. Por favor consulte el guión de la demostración para saber cuándo repartirlos.

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

Para la sopa de jitomate rústica italiana

- 1 paquete de 16 onzas de mezcla de tiras de pimiento congelado (la etiqueta podría decir mezcla para saltear)
- 1 lata de 14.5 onzas de jitomate en cubo sin sal añadida, sin escurrir
- 1¾ tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- ½ lata de 15.5 onzas de frijoles blancos sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- 3 cucharadas de hojas de albahaca fresca picada o 3 cucharaditas de albahaca seca, desmoronada
- 2 cucharadas de perejil fresco picado o 2 cucharaditas de perejil seco, desmoronado
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de orégano seco, desmoronado
- 1 diente de ajo mediano, picado
- De ⅛ a ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo seco, triturado
- 1 cucharada de aceite de oliva (de preferencia extra virgen)
- ¼ cucharadita de sal
- Abrelatas (para los jitomates y frijoles enlatados)
- Taza medidora
- Cuchillo cocinero o puntilla

- Cucharas medidoras
- Quemador eléctrico
- Procesador de alimentos o licuadora
- Olla grande con tapa
- Cuchara grande (para revolver mientras se cocina)
- Cucharón

Para la sopa de verdura y cebada

- Aceite en aerosol
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ cebolla mediana, picada
- ½ tallo mediano de apio, picado
- 1 diente de ajo mediano, picado
- 1 lata de 14.5 onzas de jitomate en cubo sin sal añadida, sin escurrir
- 1½ tazas de verduras mixtas congeladas
- 1½ tazas de caldo de verdura sin grasa y bajo en sodio
- 1 taza de col rizada picada
- ½ taza de agua
- ¼ taza de cebada de rápida cocción, sin cocer
- ½ cucharadita de albahaca seca, desmoronada
- ½ cucharadita de orégano seco, desmoronado
- ⅛ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada más 1 cucharadita de queso parmesano rallado
- Cucharas medidoras
- Cuchillo cocinero o puntilla
- Abrelatas (para los jitomates)
- Taza medidora
- Olla de hierro fundido grande con tapa
- Cuchara grande (para revolver mientras se cocina)
- Cucharón
- Tazones (para probar la(s) sopa(s))
- Cucharas soperas (para probar la(s) sopa(s))

*La receta de la sopa de jitomate rústica italiana rinde para 4 personas y la de verdura con cebada rinde para 4 personas; favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes.
**Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes se dividirán en 2 equipos y compartirán los materiales e ingredientes.

Sopas y estofados: Guión para la demostración de Hirviendo los sabores del mundo



DIGA:

Las sopas y estofados son fuente de confort y nutrición alrededor del mundo. Literalmente son un crisol que une sabores, culturas y personas. Es difícil determinar cuándo se crearon por primera vez las sopas y los estofados. Las primeras versiones se basaban en agua con las plantas salvajes que había disponibles, incluyendo granos, frijoles y raíces. Eran combinadas con carne y huesos de animales que habían sido cazados. Se pensaba que las piedras calientes eran las que daban el poder de cocción. Es interesante que algunos de esos ingredientes son los mismos que usamos en las sopas y estofados de hoy: granos y verduras, como tubérculos y frijoles.

Muestre el video: [Sopa de verdura y cebada](#)



Las sopas y estofados pueden ser sanos, llenadores y se hacen de manera sencilla en una olla. Hablaremos de ingredientes que podemos incluir para agregarle nutrientes importantes a su plan de alimentación. En realidad, no hay mucha diferencia entre las sopas y los estofados; técnicamente, las sopas tienen más caldo y los estofados, menos.

GRANOS ENTEROS



DIGA:

Hablemos primero de los granos enteros. La mayoría de las culturas están familiarizadas con los granos cocidos en caldo. El proceso de cocción deja que el líquido suavice los granos mientras que el almidón de los granos espesa el líquido. Los granos enteros son la forma perfecta de añadirle nutrientes a las sopas y estofados. Usen pasta integral, arroz integral, cebada sin cáscara, maíz, quinoa, bulgur y granos de trigo. O cuezan algunos granos antiguos inusuales como amaranto o farro. Traten de que la mitad de los granos que consumen sean integrales.



Los granos enteros tienen las tres partes del grano: el salvado, el germen y el endospermo. Todas esas partes contribuyen con nutrientes importantes, incluyendo vitaminas B, hierro y fibra dietética (en un momento más hablaremos más de la fibra). Siempre que puedan elijan granos enteros o integrales en lugar de refinados.



¿Qué son los granos refinados? Son granos molidos a los que se les ha quitado el salvado y el germen. El proceso de refinación le quita gran parte de las vitaminas B, el hierro y la fibra dietética. Casi todos los granos refinados están enriquecidos, lo que significa que les añaden de regreso algunas vitaminas y hierro después del proceso, pero no la fibra. Así que con los granos refinados no obtienen todo el rango de nutrientes que obtienen de los granos enteros.

Sostenga la infografía de [Granos enteros contra granos refinados para ilustrar lo que ha estado describiendo.](#)



Ejemplos de granos enteros



Bulgur: Hecho de granos de trigo que se han cocido al vapor, secado y quebrado o molido en grano, el bulgur tiene una textura y sabor a nuez. Es conocido como la pasta del Medio Oriente y es el ingrediente principal del tabule.



Quinoa: Cultivado en Sudamérica, este grano antiguo, sin gluten (asegúrense de comprar quinoa etiquetada o certificada como sin gluten), puede usarse como cereal y en productos horneados, postres, ensaladas y, por supuesto, en sopas. Enjuaguen y escurran la quinoa varias veces antes de usarla para quitarle el sabor amargo. La quinoa está cocida cuando está tierna y del grano sale un pequeño hilo blanco y rizado.

Si los tiene, pase alrededor un tazón pequeño con bulgur y un tazón pequeño con quinoa para que los participantes los vean.



Los granos enteros tienen fibra dietética. Comer granos enteros como parte de una dieta y un estilo de vida saludable puede reducir sus niveles de colesterol en la sangre, así como su riesgo de enfermedades cardíacas e incluso diabetes tipo 2.



Los granos enteros pueden ayudarlos a bajar y mantener su peso. Como los ayudan a sentirse llenos más tiempo, no necesitarán consumir tantas calorías.



Veamos un video sobre cómo cocinar granos enteros.

Muestre el video: [Cómo cocinar granos enteros](#)

Sopas y estofados: Guión para la demostración de Hirviendo los sabores del mundo (continuación)

FRIJOLES



DIGA:

Ahora hablaremos de los frijoles. Cada planta que comemos tiene por lo menos un poco de proteína. Algunas tienen mucha, como los frijoles, también llamados legumbres. El término "legumbre" se refiere a una gran familia de plantas, incluyendo lentejas, cacahuates, guisantes y todo tipo de frijoles, como la soya. Las legumbres son ricas en proteínas. Los frijoles y todas las legumbres ofrecen ciertos beneficios a la salud que no ofrecen las proteínas animales.

- Los frijoles son altos en minerales sin tener las grasas saturadas que encontramos en las proteínas animales.
- Los frijoles, como parte de una dieta y un estilo de vida saludable, pueden reducir sus niveles de colesterol en sangre, así como su riesgo de enfermedades cardíacas.
- Los frijoles son una excelente fuente de fibra dietética. La fibra dietética hace referencia a las partes de la planta que el cuerpo no puede digerir. Agregar frijoles a la dieta puede ayudar con el control de peso. La fibra dietética en los frijoles puede ayudarles a sentirse llenos más tiempo, por lo que comerán menos calorías.



Frijoles en sopas y estofados

Cuando eligen frijoles para su sopa o estofado, los frescos, congelados, enlatados o secos son todos una buena opción. Recuerden que generalmente a los frijoles enlatados les agregan sodio para conservarlos. Busquen los frijoles enlatados sin sal añadida o bajos en sodio. Compáren las etiquetas de información nutricional y elijan los productos con la menor cantidad de sodio. Enjuáguen y escurran los frijoles enlatados antes de echarlos a su platillo. Este proceso va a refrescarlos un poco y reducir el sodio aún más.



Usar frijoles secos en sopas y estofados es una de las formas menos costosas de comer proteínas y nutrientes. También pueden ayudarles a controlar el sodio en su dieta. Recuerden que 2 tazas de frijoles secos equivalen a 6 tazas de frijoles cocidos (o 4 tazas de frijoles enlatados).



Para rehidratar los frijoles hay que dejarlos remojar bastante tiempo en agua; para esto hay que usar 3 veces más agua que frijoles. Remojen de 8 a 12 horas a temperatura ambiente. El método de remojo rápido requiere 5 tazas de agua por cada taza de frijoles secos. Pongan a hervir el agua y los frijoles. Hiervan por 3 minutos. Cubran y retiren del calor. Dejen reposar 1 hora.



Si cocinan frijoles secos, ya están a la mitad del camino para hacer su sopa o estofado. El rico caldo de los frijoles rehidratados puede usarse como base para una deliciosa comida.



Además, los frijoles secos serán más firmes y tendrán un interior más cremoso que los frijoles enlatados. Debido a que los sazonan desde el principio, tendrán un sabor mucho más fresco.



Ejemplos de frijoles secos

Frijoles negros: Populares en México, Centro y Sudamérica, estos frijoles se usan para hacer sopas deliciosas. También son conocidos como frijoles tortuga. Los frijoles negros contienen magnesio, hierro y calcio. El magnesio ayuda a la formación ósea, así como a que los nervios y músculos funcionen.



Alubias: Blancas y como del mismo tamaño que los frijoles lima, las alubias tienen un sabor suave como a nuez. Están ampliamente disponibles en forma seca. Mézclenlas con arroz o úsenlas en sopas, estofados y guisos de frijoles al horno. Estos frijoles son buena fuente de hierro, que ayuda a tener células rojas más sanas.

Si los tiene, pase un tazón pequeño con frijoles negros secos y un tazón pequeño con alubias secas para que los participantes los vean.



Veamos un video sobre cómo cocinar frijoles secos.

Muestre el video: [Cómo cocinar frijoles secos](#)

Sopas y estofados: Guión para la demostración de Hirviendo los sabores del mundo (continuación)

VERDURAS



DIGA:

Todos disfrutan cocinar una sopa o estofado con gran variedad de vegetales. Algunas de nuestras sopas favoritas honran una verdura en particular: jitomate, brócoli, zanahoria, guisantes, calabacín, calabaza y col. Se recomienda comer de 2 a 2½ tazas de verdura al día como parte de un patrón alimenticio sano. Esto puede:

- Reducir su riesgo de enfermedades cardiovasculares y ataques cerebrales
- Reducir el riesgo de algunos cánceres como cáncer de colon
- Reducir el riesgo de problemas crónicos como diabetes
- Ayudar a controlar la presión arterial
- Ayudar a controlar el peso
- Ayudar a tener una digestión sana



Las sopas y estofados son la forma ideal de consumir más verdura. Los vegetales enriquecen el sabor y espesan la textura, además de dar un color atractivo. Úsenlos en sopas y estofados para alcanzar su meta diaria de consumo.

DISMINUYAN SU CONSUMO DE SODIO



DIGA:

Consumir demasiado sodio puede aumentar su presión arterial, lo que es un factor de riesgo para enfermedades cardíacas y ataques cerebrales. A los alimentos empacados y preparados, como sopas enlatadas o carnes y cenas congeladas, a menudo les agregan sodio durante su fabricación.



La sopa enlatada es uno de los seis alimentos populares que pueden añadirle altos niveles de sodio a su dieta. (Los otros son panes y rollos, pizza, sándwiches, carnes frías y curadas, y burritos y tacos). Una taza de sopa enlatada puede tener de 100 a 940 miligramos de sodio. La American Heart Association recomienda un límite máximo de 2,300 miligramos de sodio al día, siendo 1,500 miligramos al día el límite

ideal para la mayoría de los adultos. Así que preparar su propia sopa en casa es una forma inteligente de controlar la cantidad de sodio que ingieren. Además, pueden incrementar su consumo de granos enteros y todo tipo de vegetales.

SOPAS Y ESTOFADOS ALREDEDOR DEL MUNDO



DIGA:

Revisemos algunas formas en las que se preparan las sopas y estofados alrededor del mundo.



En Estados Unidos: Los estadounidenses comen *caldo de pollo con fideos* cuando tienen gripa o no se sienten bien. Otra sopa popular estadounidense es el *clam chowder* (crema de almeja), que sirve como tributo a la industria pesquera de Nueva Inglaterra. Los de Virginia comen *brunswick stew*, hecho de carne ahumada y vegetales como habas de lima y okra. En el suroeste, la *sopa de tortilla* (o sopa de pollo y tortilla) es una de sus favoritas con picante. El platillo nacional de Cuba es *ropa vieja*, un estofado con carne deshebrada y plátano macho.



En México, Centroamérica y Sudamérica:

Los mexicanos disfrutan la *crema de flor de calabaza*, hecha precisamente con ese ingrediente. El platillo nacional de Ecuador es el *encebollado*, una sopa de pescado llena de cebollas encurtidas. Los sudamericanos que viven en los Andes comen una sopa hecha de papa y queso conocida como *locro de papa*.



En Europa: Los franceses son famosos por comer *bouillabaisse*, un estofado de Provenza que contiene gran variedad de mariscos. El estofado irlandés (*Irish stew*) es un clásico culinario hecho de cordero o carnero y papas. En Portugal, la *feijoada completa*, un guiso de frijoles negros con carne y arroz, es considerada un festín y está acompañada por muchas guarniciones, incluyendo verduras salteadas y rebanadas de naranja. Los portugueses también sirven *caldo verde*, una sopa hecha de col y salchicha sabor a ajo.

Sopas y estofados: Guión para la demostración de Hirviendo los sabores del mundo (continuación)

 **En África:** Los zambianos usan mijo molido para hacer un tipo de atole. En África Occidental, cada país tiene su propia receta de sopa de maní (o nuez molida). Los etíopes cocinan un estofado de pollo picante llamado *doro wot*, el cual se sirve con *injero*, un pan esponjoso. El estofado de lentejas que se come en Etiopía se llama *misr wot*.

 **En Asia:** A los japoneses les gusta la *sopa miso*, hecha de una pasta sazonzadora de granos fermentados. Los tailandeses sirven de desayuno *khao tom gung*, una sopa de arroz con camarón.

Divida a los participantes en grupos para hacer la sopa de jitomate rústica italiana y/o la sopa de verdura y cebada.

Invite a los miembros del grupo a recoger sus recursos (receta, ingredientes y materiales para cocinar) en la estación de demostración. Si ya acomodó todo en las mesas desde antes, los participantes pueden ir directo a sus estaciones de cocina.



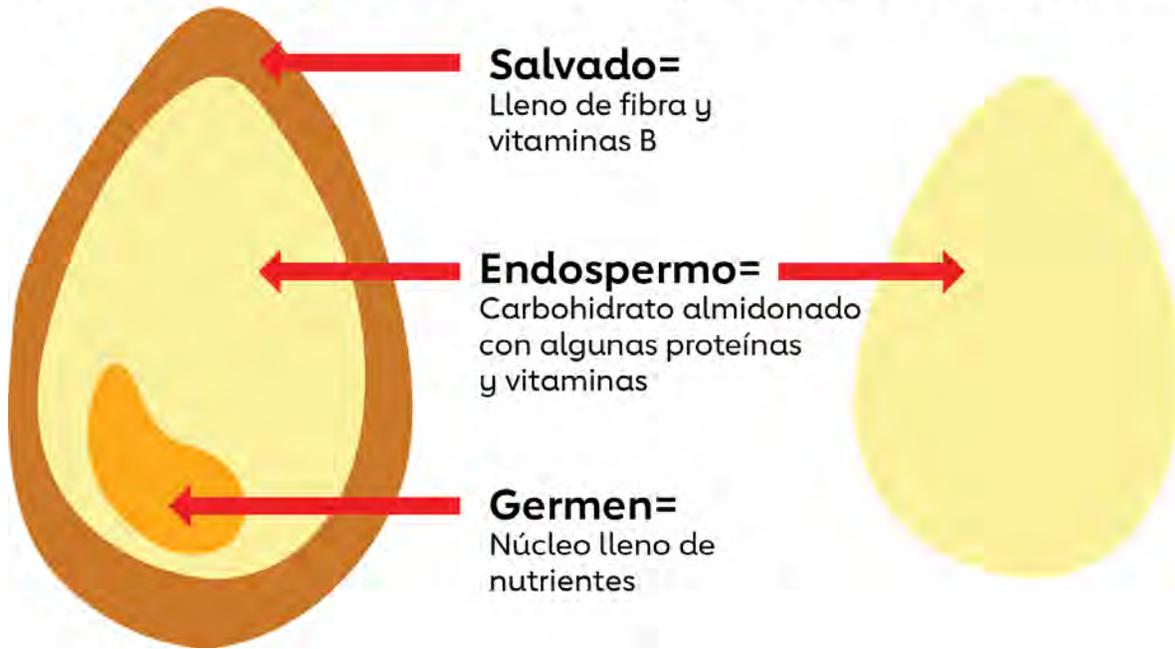
DIGA:

Hoy vamos a preparar una sopa de jitomate rústica italiana y una sopa de verdura y cebada. La sopa de jitomate rústica tiene vinagre balsámico para endulzar la acidez de los jitomates. La sopa de verdura y cebada es la forma perfecta de integrar granos enteros y verduras en su dieta.

 Una vez que todos terminen de preparar su sopa, probaremos lo que hemos creado.

Granos integrales vs. granos refinados (blancos)

Granos integrales vs. granos refinados (blancos)



LOS SEIS SALADOS

¿LOS SABÍAS?



ESTOS SEIS ALIMENTOS POPULARES PUEDEN AGREGARLE ALTOS NIVELES DE SODIO A TU DIETA.!

La *American Heart Association* recomienda que trates de consumir menos de 1,500 mg de sodio al día.



Busca el símbolo de *Heart-Check* para encontrar productos que te ayuden a tomar decisiones más inteligentes sobre los alimentos que consumes.



CARNES FRÍAS & AHUMADAS

Una porción de 2 oz., o 6 rebanadas delgadas, de carne deli puede contener hasta la mitad de la cantidad de sodio recomendada por día. Busca las variedades bajas en sodio de tus carnes favoritas.

1



PIZZA

Una rebanada de pizza con varios ingredientes puede contener más de la mitad del sodio recomendado por día. A tu siguiente rebanada ponle menos queso y más vegetales.

2



SOPA

El sodio de un plato de sopa enlatada puede ir de 100 a 940 miligramos – más de la mitad de lo que se recomienda que consumas diario. Revisa las etiquetas para encontrar las variedades bajas en sodio.

3



PANES & ROLLOS

Incluso si cada porción que consumes no parece ser alta en sodio, algunos alimentos que comes varias veces al día, como el pan, suman grandes cantidades. Revisa las etiquetas para encontrar las variedades bajas en sodio.

4



AVES

Los niveles de sodio en las aves varían según la preparación. Encontrarás un gran rango de sodio en estos productos, así que es importante elegir sabiamente.

5



BURRITOS & TACOS*

¡Dos cucharaditas del condimento de taco que viene en paquete puede tener 411 mg de sodio! Haga el suyo combinando ½ cucharadita de comino, de orégano, de chile en polvo y de ajo en polvo para un total de 42 mg de sodio.

6

*Centers for Disease Control and Prevention, Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR), Vital Signs: Food Categories Contributing the Most to Sodium Consumption—United States, 2007–2008, February 10, 2012 / 61(05);92–98.

Rinde 4 porciones; 1 taza por porción
Por porción: 136 Calorías; 0.5 g Grasa saturada, 215 mg Sodio



INGREDIENTES

- 1 paquete de 16 onzas de mezcla de tiras de pimiento congelado (la etiqueta podría decir mezcla para saltear)
- 1 lata de 14.5 onzas de jitomate en cubo sin sal añadida, sin escurrir
- 1 lata de 14.5 onzas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- ½ lata de 15.5 onzas de frijoles blancos sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- 3 cucharadas de hojas de albahaca fresca picada
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de orégano seco, desmoronado
- 1 diente de ajo mediano, picado
- De ⅛ a ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo seco, triturado
- 1 cucharada de aceite de oliva (de preferencia extra virgen)
- ¼ cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

1. En un procesador de alimentos o licuadora, procese los pimientos, los jitomates con su líquido, el caldo, los frijoles, la albahaca, el perejil, el vinagre, el orégano, el ajo y las hojuelas de chile rojo hasta que la mezcla esté suave. Vierta el producto en una olla grande.
2. Hierva a fuego alto. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, cubierto, por 20 minutos, o hasta que los sabores se hayan mezclados. Retire del calor.
3. Eche el aceite y la sal. Sirva con el cucharón en tazones.

Derechos de autor © 2020 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

Rinde 4 porciones; 1¼ tazas por porción
Por porción: 115 Calorías; 0.5 g Grasa saturada, 71 mg Sodio



INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ cebolla mediana, picada
- ½ tallo mediano de apio, picado
- 1 diente de ajo mediano, picado
- 1 lata de 14.5 onzas de jitomate en cubo sin sal añadida, sin escurrir
- 1½ tazas de verduras mixtas congeladas
- 1½ tazas de caldo de verdura sin grasa y bajo en sodio
- 1 taza de col rizada, picada
- ½ taza de agua
- ¼ taza de cebada de rápida cocción, sin cocer
- ½ cucharadita de albahaca seca, desmoronada
- ½ cucharadita de orégano seco, desmoronado
- ⅛ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada más 1 cucharadita de queso parmesano rallado

INSTRUCCIONES

1. Rocíe aceite en aerosol en una olla de hierro fundido o una olla regular grande. Vierta el aceite, moviendo para cubrir el fondo. Cueza la cebolla y el apio a fuego medio alto por 3 minutos o hasta que la cebolla esté suave, moviendo frecuentemente. Mezcle el ajo. Cueza por 10 segundos. Mezcle los ingredientes restantes excepto el queso parmesano. Ponga a hervir. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, cubierto, de 10 a 12 minutos, o hasta que la cebada esté suave.
2. Sirva la sopa en los platos. Rocíe el queso parmesano.

Consejo para cocinar: Busque bolsas de col rizada lavada y picada en la sección de productos frescos de su supermercado.

Derechos de autor © 2020 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

Recetas de sopas y estofados inspiradas en los sabores del mundo



Recetas de sopas y estofados para cocina casera inspirada en el mundo

- ❑ Crema de almejas y bacalao (**Nueva Inglaterra, EUA**)
- ❑ Sopa de las tres hermanas (**EUA**)
- ❑ Sopa de habichuelas rosadas a la caribeña (**Puerto Rico**)
- ❑ Estofado de pollo y tomatillo (**México**)
- ❑ Crema colombiana de aguacate (**Colombia**)
- ❑ Sopa griega de huevo y limón (**Grecia**)
- ❑ Ful egipcio (estofado de frijoles) (**Egipto**)
- ❑ Sopa tailandesa de camote (**Tailandia**)
- ❑ Sopa japonesa de fideo udon y tofu (**Japón**)
- ❑ Crema de calabaza (**Australia**)

Rinde 4 porciones; 1½ tazas por porción
Por porción: 236 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 487 mg Sodio

Tamaño/forma de la olla de cocción lenta:

Olla redonda u ovalada de 3 a 4½ cuartos de galón

Tiempo de cocción:

- 7 horas 40 a 45 minutos en BAJO más 20 minutos en BAJO, ○
- 3 horas 45 a 50 minutos en ALTO más 10 minutos en ALTO

INGREDIENTES

- 1 lata de 6.5 onzas de almejas picadas en jugo de almeja (la opción de menor sodio disponible)
- 2 papas russet medianas (aproximadamente 10 onzas en total), peladas y ralladas
- 1 pimienta rojo mediano, picado
- 1 botella de jugo de almeja de 8 onzas (la de más bajo sodio disponible)
- 1 taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1½ tallos medianos de apio cortados en diagonal en rebanadas de ¼ pulgada
- 1 hoja mediana de laurel seco
- 1 cucharada de tomillo fresco picado o 1 cucharadita de tomillo seco, desmoronado
- ⅛ cucharadita de pimienta
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 3 zanahorias medianas cortadas en diagonal en rebanadas de ¼ pulgada
- 1 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo mediano, picado

- 12 onzas de bacalao u otro filete de pescado blanco suave, de aproximadamente 1 pulgada de grosor, enjuagado y secado dando golpecitos con una toalla de papel, cortado en cubos de 1 pulgada
- ½ taza mitad leche mitad crema sin grasa

INSTRUCCIONES

1. Ecurra las almejas y vierta el jugo en la olla de cocción lenta. Coloque las almejas en un recipiente hermético y refrigere hasta que sean necesarias. Agregue las papas, el pimiento, el jugo de almeja embotellado, el caldo, el apio, la hoja de laurel, el tomillo y la pimienta revolviendo para combinar. Deje de lado.
2. En un sartén antiadherente mediano caliente el aceite a fuego medio alto, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cueza las zanahorias y la cebolla por 5 minutos o hasta que la cebolla esté suave, moviendo frecuentemente. Mezcle el ajo. Cueza por 30 segundos, moviendo constantemente. Revuelva con la mezcla de papa. Cocine, tapado, a fuego bajo por 7 horas 40 a 45 minutos o a fuego alto durante 3 horas 45 a 50 minutos.
3. Aproximadamente 20 minutos antes de que acabe el tiempo de cocción, si está en la modalidad de bajo, o 10 minutos en la modalidad de alto, agregue rápidamente el pescado y las almejas que había reservado y vuelva a cubrir la olla de cocción lenta. Cocine a fuego bajo durante 20 minutos o a fuego alto durante 10 minutos, o hasta que el pescado se deshaga fácilmente cuando se aplaste con un tenedor.
4. Vierta la mitad leche mitad crema, revolviendo suavemente durante 2 o 3 minutos, o hasta que se haya calentado por completo. Saque la hoja de laurel.

Consejo para cocinar: El almidón en las papas es un agente espesante natural para las sopas de cocción prolongada. Se pueden usar papas crudas para espesar las sopas de cocción lenta, pero estas deben cocerse primero.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de Healthy Slow Cooker, 2^{da} Edición. Derechos de autor © 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Harmony Books, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

Sopa de las tres hermanas (EUA)

Rinde 6 porciones; 1½ tazas bien servidas por porción
Por porción: 145 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 87 mg Sodio

INGREDIENTES

- 6 tazas de caldo de pollo o verdura sin grasa y bajo en sodio
- 16 onzas de maíz amarillo de grano entero enlatado, bajo en sodio, enjuagado y escurrido
- 16 onzas de alubias rojas enlatadas, bajas en sodio, enjuagadas y escurridas
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 tallo mediano de apio, picado
- 15 onzas de calabaza enlatada (no relleno de pay)
- 5 hojas frescas de salvia o ½ cucharadita de salvia seca
- ½ cucharadita de curry en polvo

INSTRUCCIONES

1. En una olla grande u olla de hierro fundido, ponga a hervir el caldo de pollo a fuego medio alto.
2. Agregue el maíz, las alubias, la cebolla y el apio. Hierva 10 minutos, moviendo ocasionalmente.
3. Eche la calabaza, las hojas de salvia y el curry en polvo. Reduzca el fuego y deje hervir a fuego medio bajo por 20 minutos, moviendo ocasionalmente.

Derechos de autor © 2020 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

Sopa de habichuelas rosadas a la caribeña (Puerto Rico)

Rinde 16 porciones; 1 taza por porción
Por porción: 124 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 14 mg Sodio

INGREDIENTES

- 1 libra de alubias rosadas, pintas o rojas (antes hay que revisar que no tengan piedras o estén arrugadas), enjuagadas y escurridas
- 8 tazas de agua
- 1 lata de 28 onzas de puré de tomate sin sal añadida
- 1 pimiento rojo mediano, finamente picado
- 1 cebolla blanca pequeña, finamente picada
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 6 dientes de ajo medianos picados o 3 cucharaditas de ajo picado en frasco

INSTRUCCIONES

1. 1. Remoje los frijoles toda la noche siguiendo las instrucciones del empaque.
2. 2. Enjuague y escurra los frijoles en una coladera. Transfiera a una olla sopera. Vierta el agua. Hierva a fuego medio-alto. Cueza 1 hora 30 minutos o hasta que los frijoles estén suaves, moviendo ocasionalmente.
3. 3. Agregue los ingredientes restantes. Cueza 20 minutos todavía a fuego medio, moviendo ocasionalmente.

Derechos de autor © 2020 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

Estofado de pollo y tomatillo (México)

Rinde 6 porciones; 1½ tazas por porción
Por porción: 263 Calorías; 2.5 g Grasa saturada; 81 mg Sodio

INGREDIENTES

- ❑ 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ❑ 1¼ libras de muslos de pollo sin hueso y sin piel, sin nada de grasa visible, cortados en piezas de 1½ pulgadas
- ❑ 1 cebolla grande, picada en trozos grandes
- ❑ 5 dientes de ajo grandes, picados
- ❑ 2 chiles Anaheim medianos, sin semillas ni venas, picados
- ❑ 1 pimiento rojo grande, picado
- ❑ 12 onzas de tomatillos medianos, sin cáscara, picados
- ❑ 1½ tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- ❑ 1 cucharada de comino molido
- ❑ 9 tazas de maíz entero congelado
- ❑ 3 cucharadas a ¼ taza harina de maíz (masa harina)
- ❑ ½ taza de cilantro fresco picado

INSTRUCCIONES

1. En una olla de hierro fundido caliente el aceite a fuego medio alto, moviendo para cubrir todo el fondo. Cueza el pollo de 5 a 8 minutos o hasta que esté ligeramente dorado, moviéndolo ocasionalmente (asegúrese de que el pollo esté sellado antes de moverlo).
2. Aumente el calor a medio. Cueza la cebolla de 3 a 4 minutos o hasta que comience a suavizarse, moviéndola frecuentemente. Mezcle el ajo. Cueza por 30 segundos, moviendo constantemente. Añada los chiles Anaheim y el pimiento. Cueza 3 minutos o hasta que empiecen a suavizarse, moviendo frecuentemente. Combine los tomatillos, el caldo y el comino. Aumente a fuego alto y deje que hierva, cubierto. Reduzca el fuego a bajo y deje hervir, parcialmente cubierto, por 20 minutos, moviendo ocasionalmente.
3. Integre el maíz. Hierva a fuego lento, parcialmente cubierto, 10 minutos o hasta que el pollo ya no tenga el centro rosa y las verduras estén suaves.
4. Coloque la harina en un tazón pequeño. Échele como ¼ taza del caldo del estofado para crear una pasta espesa. Añada la mezcla de la harina al estofado. Hierva a fuego lento por 5 minutos o hasta que el estofado esté ligeramente espeso. Eche el cilantro. Sirva en platos poco profundos.

Consejo sobre los tomatillos: Los tomatillos parecen pequeños tomates verdes, pero tienen un sabor ligeramente ácido. Elija aquellos que estén duros. Deseche la cáscara y lave bien los tomatillos antes de usarlos. Para almacenarlos, déjeles la cáscara y refrigérelos en una bolsa de papel por hasta un mes.

Consejo para cocinar: La harina de maíz (masa harina) está disponible en mercados hispanos especializados y en el pasillo hispano de la mayoría de los supermercados. Si no tiene, puede sustituir con una tortilla de maíz de 6 pulgadas finamente picada o ¼ taza de totopos de tortilla de maíz sin sal triturados. Revuelva los trozos de tortilla o totopos directamente en el estofado para espesarlo.

Esta receta es adaptada y reimpressa con el permiso de la AMERICAN HEART ASSOCIATION GRILL IT, BRAISE IT, BROIL IT. Derechos de autor © 2015 American Heart Association, Inc., una asociación 501(c)(3) sin fines de lucro. Fotos de Lucy Schaeffer. Publicada por Clarkson Potter/Publishers, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

Crema colombiana de aguacate (Colombia)

Rinde 8 porciones; $\frac{3}{4}$ taza por porción
Por porción: 149 Calorías; 1.5 g Grasa saturada; 116 mg Sodio

INGREDIENTES

- ❑ 3 aguacates medianos, cortados a la mitad y sin hueso
- ❑ 1 taza de tofu suave light, escurrido y secado dando ligeros golpecitos con una toalla de papel
- ❑ $\frac{1}{2}$ taza de leche baja en grasa o caldo de verdura sin grasa y bajo en sodio y (según sea necesario) $\frac{1}{4}$ taza de leche baja en grasa o caldo de verdura sin grasa y bajo en sodio, uso dividido
- ❑ 2 cucharadas de jugo de lima fresco
- ❑ $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- ❑ $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta
- ❑ $\frac{1}{4}$ taza de crema agria sin grasa
- ❑ $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de cilantro fresco picado o cebollín fresco picado (opcional)
- ❑ 2 limas medianos cortados en 4 gajos (opcional)

INSTRUCCIONES

1. En un procesador de alimentos o licuadora, procese los aguacates, el tofu, la $\frac{1}{2}$ taza de leche, el jugo de lima, la sal y la pimienta hasta que quede suave, agregando el $\frac{1}{4}$ taza de leche restante si la sopa es más espesa de la consistencia deseada.
2. Sirva la sopa en los tazones. Eche en cada uno $1\frac{1}{2}$ cucharaditas de crema agria. Decore con el cilantro y los gajos de limón. Sirva inmediatamente.

Consejo para cocinar: Como el aguacate de esta receta está hecho puré, no tiene que estar perfectamente maduro.

Manténgalo saludable: El tofu suave de esta receta se usa en vez de crema espesa; le da cremosidad sin la grasa saturada. En otras recetas de crema también puede usar tofu suave como sustituto de la crema espesa.

Consejo: Aunque lo mejor es servir esta sopa de inmediato, se puede cubrir y refrigerar para servir más tarde. Sin embargo, como no hay mucho ácido en la sopa, al refrigerarse se pondrá café, aunque solo sea por unas cuantas horas, así que asegúrese de revolverla antes de servirla.

Derechos de autor © 2020 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

Sopa griega de huevo y limón (Avgolemono) (Grecia)

Rinde 4 porciones; 1 taza bien servida por porción
Por porción: 57 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 120 mg Sodio

INGREDIENTES

- ❑ 4 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- ❑ $\frac{1}{4}$ taza de arroz integral instantáneo crudo
- ❑ $\frac{3}{4}$ taza de sustituto de huevo, a temperatura ambiente
- ❑ $\frac{1}{4}$ taza de jugo de limón fresco (alrededor de 1 limón grande)

INSTRUCCIONES

1. En una olla mediana ponga a hervir el caldo a fuego medio alto.
2. Eche el arroz. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, cubierto, por 15 - 20 minutos, o hasta que el arroz esté suave. Retire del calor.
3. En un tazón mediano combine el sustituto de huevo y el jugo de limón. Gradualmente vierta la mitad del caldo en la mezcla del sustituto de huevo. Regrese la mezcla del sustituto de huevo al caldo restante, mezclando bien. Regrese la olla al fuego.
4. Cueza a fuego lento de 4 a 5 minutos o hasta que la sopa se haya espesado, moviendo constantemente pero despacio. No deje que la sopa hierva.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de The New American Heart Association Cookbook, 9ª Edición. Derechos de autor © 2017 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Harmony Books, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

Ful egipcio (estofado de frijoles) (Egipto)

Rinde 4 porciones; 1 taza bien servida por porción
Por porción: 330 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 166 mg Sodio

INGREDIENTES

- 2 tazas de habas secas o alubias rojas secas (sin piedras ni granos arrugados), enjuagadas y escurridas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de comino molido
- 3 dientes de ajo medianos, picados
- 1 bonche pequeño de perejil italiano (de hoja plana), picado
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- ¼ cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

1. En una olla mediana ponga a remojar los frijoles durante 8 horas en agua fría. Debe cubrir por lo menos 2 pulgadas. Si le es posible cambie el agua varias veces. Enjuague y escurra los frijoles en una coladera. Regréselos a la olla. Vierta agua fresca para cubrir. Revuelva el aceite, el comino y el ajo. Cueza a fuego lento, cubierto, 45 minutos o hasta que los frijoles estén suaves, moviendo ocasionalmente.
2. Eche el perejil, el jugo de limón y la sal. Deje hervir a fuego lento, tapado, por 30 minutos o hasta que algunos granos comiencen a abrirse, creando una base cremosa para los demás.

Consejo para cocinar: Las sobras son deliciosas cuando se recalientan. El ful (pronunciado como se escribe), también llamado *ful medames*, se sirve en el desayuno, a veces con huevo estrellado o duro.

Esta receta es adaptada y reimpressa con el permiso de la AMERICAN HEART ASSOCIATION GRILL IT, BRAISE IT, BROIL IT. Derechos de autor © 2015 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Fotos de Lucy Schaeffer. Publicada por Clarkson Potter/Publishers, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

Sopa tailandesa de camote (Tailandia)

Rinde 4 porciones; 1 taza por porción
Por porción: 114 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 77 mg Sodio

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de canola o maíz
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo mediano, picado
- 3 tazas de caldo de verduras sin grasa y bajo en sodio
- ¾ libras de camote, pelado y picado (como 2½ tazas)
- ½ cucharadita de pasta tailandesa de curry rojo
- 1 cucharada de jugo de lima fresco

INSTRUCCIONES

1. En un sartén grande caliente el aceite a fuego medio alto, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cueza la cebolla por 3 minutos o hasta que esté suave, moviéndola frecuentemente.
2. Mezcle el ajo. Cueza por 1 minuto, moviendo ocasionalmente.
3. Eche el caldo y los camotes. Hierva a fuego lento. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, cubierto, de 15 a 20 minutos, o hasta que los camotes estén suaves. Añada la pasta de curry.
4. En un procesador de alimentos o licuadora procese la sopa en lotes hasta que se suavice. Agregue el jugo de lima.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de American Heart Association - Low-Salt Cookbook, 4ª Edición. Derechos de autor © 2011 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Clarkson Potter/Publishers, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

Sopa japonesa de fideo udon y tofu (Japón)

Rinde 4 porciones; 1½ tazas por porción
Por porción: 256 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 197 mg Sodio

INGREDIENTES

- ❑ 14 onzas de tofu firme light, escurrido y secado dando golpecitos con una toalla de papel, cortado en 16 pedazos de 1 pulgada
- ❑ 2 cucharadas de vinagre de arroz
- ❑ 2 cucharaditas de soya (la de menor sodio disponible)
- ❑ 2 cucharaditas de aceite de canola o maíz
- ❑ 4 onzas de fideo udon seco
- ❑ 4 tazas de caldo de verdura sin grasa y bajo en sodio
- ❑ ¾ taza de floretes de brócoli pequeños
- ❑ ¾ taza de hongos shiitake sin tallo y con el sombrero en rebanadas
- ❑ ½ taza de edamames congelados o guisantes congelados
- ❑ ¼ taza de zanahoria rebanada en diagonal
- ❑ 2 cucharaditas de raíz de jengibre pelada y picada
- ❑ 1 diente de ajo grande, picado
- ❑ 2 huevos duros cortados a la mitad

INSTRUCCIONES

1. Ponga el tofu en un plato poco profundo. Eche el vinagre y la soya sobre el tofu. Cubra y refrigere 30 minutos, volteándolo ocasionalmente.
2. En un sartén antiadherente grande caliente el aceite a fuego medio alto, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Escurra el tofu, guardando el marinado. Cueza el tofu 5 minutos o hasta que se dore, poniéndose café en todos los lados. Transfiera a un plato grande. Cubra para que se mantenga caliente.
3. Mientras tanto, prepare los fideos según las instrucciones del empaque, omita la sal. Escurra en una coladera.
4. En una olla grande ponga a hervir el caldo y el marinado reservado a fuego medio alto. Mezcle los ingredientes restantes excepto los huevos. Reduzca el calor a medio. Cueza 3 minutos o hasta que las verduras estén suaves pero crujientes. Coloque los fideos en el centro de tazones soperos grandes. Coloque encima el tofu. Vierta la mezcla del caldo. Decore con los huevos. (Flotarán en la superficie de la sopa.)

Consejo para cocinar: Los fideos udon son fideos japoneses gruesos y blancos hechos generalmente de trigo. Si no los tiene disponibles, puede sustituir con espagueti integral o lingüini.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de The New American Heart Association Cookbook, 9ª Edición. Derechos de autor © 2017 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Harmony Books, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

Crema de calabaza (Australia)

Rinde 8 porciones; 1½ tazas por porción
Por porción: 67 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 65 mg Sodio

INGREDIENTES

- ❑ 2 cucharadas de margarina light en envase
- ❑ 3 cebollas cambray medianas, rebanadas
- ❑ 2 tazas de calabaza enlatada (no relleno de pay)
- ❑ 2 cucharadas de harina
- ❑ ¼ cucharadita de jengibre molido
- ❑ ⅛ cucharadita de cúrcuma molida
- ❑ ⅓ taza de leche sin grasa y 1⅓ tazas de leche sin grasa, uso dividido
- ❑ 4 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- ❑ Cebollín o perejil fresco picado, según su gusto

INSTRUCCIONES

1. En una olla grande derrita la margarina a fuego medio alto, moviendo para cubrir todo el fondo. Cueza las cebollas cambray por 3 minutos o hasta que estén suaves, moviendo frecuentemente.
2. Eche la calabaza.
3. Ponga la harina, el jengibre y la cúrcuma en un tazón mediano. Eche ⅓ taza de leche, moviendo para que se disuelva. Revuelva la mezcla de calabaza hasta que esté bien combinada.
4. Reduzca el calor a medio. Eche las 1⅓ tazas restantes de leche. Cocine de 5 a 10 minutos, o hasta que espese, revolviendo constantemente. No deje que la sopa hierva.
5. Eche el caldo. Cueza 3 minutos o hasta que casi hierva, moviendo frecuentemente. (Si la sopa se separa, póngala en el procesador o licuadora para restaurar su consistencia). Sirva inmediatamente. Decore con el cebollín.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de The New American Heart Association Cookbook, 9ª Edición. Derechos de autor © 2017 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Harmony Books, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
