



# Sopa de Espinaca (o cualquier hoja verde)



porciones: 4



40 minutos

## INGREDIENTES

- 1 cebolla, rebanada
- 3 papas, en rodajas finas
- sal and pimenton
- 3 dientes de ajo, picadas
- 1/2 kilo Espanaca, limpia  
(o otra hoja verde)
- 3 tazas de caldo de pollo  
(o caldo de verdura )
- 1 taza crema
- 1 hoja laurel

## INSTRUCCIONES

1. Agrega la cebolla a una olla grande y cocina hasta que suda.
2. Agrega la papa, ajo y condimento y cocina un poco hasta que huele el ajo.
3. Cubre las verduras con el caldo y crema. Agrega el laurel y hervir a fuego lento hasta que las papas son blandos.
4. Agrega la espinaca y cocina para 2 minutos.
5. Saca el laurel y licua todo en lotes.
6. Agrega sal si necessita.

## NOTA:

Los berros, la col rizada, los puerros, y las rículas son buenos substitutos de las espinacas.



# Spinach Soup

(Or ANY leafy green)



servings: 4



40 minutes

## INGREDIENTS

- 1 onion, sliced
- 3 potatoes, thinly sliced salt and pepper
- 3 cloves of garlic, minced
- 1lb Spinach, cleaned (or any other green vegetable)
- 3 cups chicken broth (or vegetable broth)
- 1 c cream
- 1 bay leaf

## INSTRUCTIONS

1. Add the onion to a large pot and cook until it sweats.
2. Add the potatoes, garlic and salt and pepper and cook only until the garlic starts to smell.
3. Season with salt and pepper
4. Cover the vegetables with the chicken broth and cream.
5. Add the bay leaf and simmer until potatoes are cooked.
6. Add the Spinach and cook for 2 minutes at a boil.
7. Remove the bay leaf and blend the soup in batches until all is blended.
8. Re-season the soup.

## NOTE:

Watercress, kale, leeks, and arugula are all good substitutes for spinach .