

# SOPA VARIADA DE VERDURAS



## Ingredientes

500 g de acelgas	1 pimiento verde o italiano
100 g de guisantes	1/4 de col
3 tomates de pera maduros	1 rama de brécol
1 diente de ajo	2 patatas medianas
1 puerro grande	Aceite de oliva
1 cebolleta mediana	Sal y pimienta negra

1. Se colocan en una olla el aceite, la cebolla, el ajo y el puerro finamente picado, pochándose a continuación sin que se dore la mezcla.
2. Añadimos después los tomates cortados en daditos y reducimos hasta que desaparezca el agua que desprenden.
3. A continuación añadimos el pimiento picado muy fino, dejamos reducir y agregamos la col cortada en juliana fina, dejando que toda la mezcla se poche lentamente.
4. Se añaden 4 tazas de agua y se aviva el fuego, incorporando los guisantes y la patata cortada en láminas muy finas.
5. Dejamos cocer 10 minutos la preparación, añadiendo finalmente las acelgas y el brécol, que cocerán unos 8 minutos más. Finalmente rectificamos el nivel de sal y el de pimienta y servimos caliente en soperas francesas.

### Propiedades terapéuticas

*Una propuesta para mantener el control del colesterol y combatir la hipertensión arterial.*