



por



## Sopa italiana de cocción lenta *(rinde 10 porciones)*

### INGREDIENTES

- 1 libra de salchicha de pavo molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla picada en trozos pequeños o 1 cebolla mediana picada en trozos pequeños
- 1 cucharada de ajo picado (de frasco) o ajo en polvo
- 36 onzas de caldo de pollo o verduras
- 1 bolsa (16 onzas) de coliflor congelada Hy-Vee
- 2 A 3 tazas de espinacas picadas congeladas Hy-Vee
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ taza de crema de leche espesa

### INSTRUCCIONES

1. En una sartén, dore la salchicha de pavo molida a fuego medio hasta que esté cocida.
2. Con una espumadera, retire la salchicha y colóquela en una olla de cocción lenta de al menos 6 cuartos. Deseche la grasa restante.
3. En la misma sartén, coloque el aceite y saltee las cebollas durante 3 A 4 minutos o hasta que estén translúcidas.
4. Agregue las cebollas, el caldo de pollo o verduras, los floretes de coliflor, las espinacas, la sal y la pimienta a la olla de cocción lenta. Mezcle hasta que se combinen bien.
5. Cocine a fuego alto durante 4 horas o a fuego lento durante 8 horas.
6. Agregue la crema de leche espesa y mezcle hasta que todo esté bien combinado. ¡Disfrute! Es opcional espolvorear queso por encima para añadir más proteínas.

Para obtener más información, visite [www.iowatotalcare.com](http://www.iowatotalcare.com).



*Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.*