

# Sopa de Pasta con Pollo

**Tiempo de Cocción:** 2 horas 50 minutos

**Sirve:** 6 porciones

## Ingredientes

**3 libras** piezas de pollo (sin piel)

**1/2 cucharadita** sal

**1/4 cucharadita** pimienta negra

**1** cebolla cortada en trozos

**1 taza** apio lavado y cortado en trozos

**3** zanahorias finamente rebanadas

**4 tazas** pasta seca

salvia o tomillo (opcional)

## Preparación

1. Descongelar el pollo en el refrigerador (24 horas), o descongele en el microondas justo antes de usar.
2. Coloque las piezas de pollo en una olla. Cubra completamente con agua. Cubra, caliente hasta hervir, reduzca la temperatura, y hierva fuego medio durante 2-3 horas.
3. Lávese las manos con agua y jabón y lave las superficies que entren en contacto con el pollo crudo.
4. Quite las piezas de pollo hervido del caldo con pinzas o una cuchara. Deje enfriar de 10-15 minutos antes de separar la carne del hueso.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>307</b>
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	116 mg
Sodio	311 mg
Total de Carbohidrato	25 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas	0 g
incluidas	
<b>Proteínas</b>	<b>34 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	38 mg
Hierro	2 mg
Potasio	463 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

	Vegetales	1/2 taza
	Granos	1 onza
	Alimentos que contienen proteínas	4 onzas

5. Quite la grasa del caldo con una cuchara, insertando y removiendo cubitos de hielo, o colocando servilletas de papel delicadamente en la superficie del caldo.
6. Coloque la carne del pollo, las especias y verduras en el caldo.
7. Cubra reduzca el fuego y cocine 15 a 20 minutos a fuego medio hasta que las rebanadas de zanahoria estén crujientes pero hervidas.
8. Agregue la pasta y hierva sin tapas durante 6-7 minutos, revolviendo ocasionalmente para separar los pedazos de pasta que se quieran pegar. (Una taza de pasta seca (1.5 onzas) hacen una taza de pasta cocida.
9. Sirva en tazones hondos.
10. Refrigere o congele las sobras 2 horas después de cocer. Cuando saque las sobras del refrigerador, caliente hasta hervir.

**Origen:** University of Minnesota, Cooperative Extension Service, Simply Good Eating Recipe Cards, Vol. 1, 2000