



Sopa de Pavo al Curry de Sarah

Tiempo de preparación : 5 minutos

Tiempo de Cocción: 45 minutos

Sirve: 6 Porciones

Esta sopa de pavo al curry es un plato sabroso y divertido que se puede hacer con los sobrantes del pavo de la cena. También puede utilizar los sobrantes de la salsa de arándanos como acompañamiento de la sopa. Una cucharada de salsa o conserva de arándanos le dará un refrescante sabor agridulce para equilibrar lo picante del curry. Sarah, MyPlate Nutritionist

Ingredientes

1 cucharada aceite de oliva

1 cucharada mantequilla

1 taza cebolla (cortada en cubitos)

1 taza apio (cortada en cubitos)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	280
Grasa total	9 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	56 mg
Sodio	339 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	26 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	75 mg
Hierro	3 mg
Potasio	858 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	1 1/4 tazas
■ Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas

1/4 cucharadita sal

1/8 cucharadita pimienta

2 cucharadas harina

3/4 cucharada curry en polvo

1/4 cucharadita canela

4 tazas caldo de pollo bajo en sodio

2 tazas zanahorias (picadas)

2 tazas espinaca (picada)

3 papas rojas pequeñas (cortada en cubito)

3 tazas pavo cocido (sin piel y cortado en cubitos)

Acompañamiento opcional: salsa de arándanos

Preparación

1. Caliente el aceite de oliva y mantequilla en una olla grande a fuego medio. Añada la cebolla y el apio y cocínelo por unos 7 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Vierta y revuelva la harina, el curry en polvo y la canela y cocínelo de 2 a 3 minutos, revolviendo constantemente.
3. Agregue el caldo de pollo y raspe las partículas doradas que estén en el fondo de la olla.
4. Hiérvalo a fuego lento. Luego agregue las zanahorias, espinaca, papas y el pavo.
5. Llévelo a punto de ebullición. Luego reduzca el calor a nivel bajo.
6. Cocine a fuego lento la sopa (cubierta) por unos 30 minutos, revolviéndola ocasionalmente.
7. Sírvala en tazones y acompáñela con la salsa de arándanos.

Origen: Center for Nutrition Policy and Promotion