

Sopa de Pollo con Verduras de Rápida Preparación

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 cebolla picada
- 1 lata tomates - picados (16 onzas)
- 1 lata caldo de pollo, bajo en sodio (13 3/4 onzas)
- 1/2 taza pollo, cocido y picado
- 1 paquete verduras mixtas congeladas (10 onzas)
- 1/4 cucharadita tomillo
- 1/8 cucharadita pimienta
- 1/8 cucharadita sal

Preparación

1. Utilice solamente pollo cocido para esta receta.
2. Pele y pique la cebolla, para hacer 1 cucharada de cebolla picada.
3. Utilice un tenedor para raspar los tomates y romperlos en pedazos.
4. Coloque los tomates y el caldo en la olla. Cocine a fuego medio hasta hervir.
5. Agregue la cebolla. Baje el fuego, y hierva durante 5

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	110
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	15 mg
Sodio	310 mg
Total de Carbohidrato	16 g
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	10 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

minutos.

6. Agregue el resto de los ingredientes.

7. Cubra la olla.

8. Cocine durante 10 minutos a fuego lento hasta que las verduras estén suaves.

Nota: Esta receta tiene mucho menos sodio que las sopas enlatadas.

Origen: Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes