

Sopa Abundante de Pollo y Fideos Casera

Esta reconfortante sopa es la receta perfecta para probar en otoño. Intente saltear el pollo con cebolla y ajo para darle más sabor. ¡La receta se puede duplicar y congelar para otra comida más tarde!

Rinde: 10 porciones

Fuente: foodhero.org, receta/pollo abundante y sopa de fideos casera

Ingredientes

Fideos:

- 1 1/4 tazas de harina
- 2 huevos
- 3 cucharadas de agua

Sopa

- 3 tazas de agua
- 4 1/2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio (ver notas)
- 2 pechugas de pollo, cocidas y picadas
- 2 tazas de vegetales mixtos, frescos, enlatados o congelados
- 1/4 cucharadita de pimienta

Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Olla grande
- Tabla de cortar
- Cuchara
- Tazón para mezclar
- Rodillo (o vaso/frasco resistente y de lados rectos)
- Tazas medidoras



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Pasos

Para fideos:

1. Ponga la harina en un tazón mediano, haga un espacio en el centro y agregue los huevos. Mezcle bien. Agregue agua 1 cucharada a la vez, hasta que la masa esté firme pero fácil de enrollar.
2. Coloque la masa sobre una superficie espolvoreada de harina. Enrolle la masa hasta que tenga un grosor de 1/2 pulgada usando un rodillo o un vaso o frasco resistente y de lados rectos.
3. Córtele en tiras de 1/4 a 1/2 pulgada, de aproximadamente 3 a 5 pulgadas de largo. Déjelo reposar durante 5 a 10 minutos.

Para sopa:

1. En una olla grande, agregue el agua y el caldo de pollo; lleve a ebullición.
2. Agregue los fideos poco a poco a la mezcla de agua y caldo de pollo. Vuelva a hervir la sopa.
3. Agregue el pollo, las verduras y la pimienta. Hervir durante 12 a 15 minutos o hasta que los fideos estén tiernos. Servir caliente.
4. Refrigere o congele dentro de 2 horas.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$14.15

Costo promedio/porción: \$1.42

Rinde: 10 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Harina de Uso General



Añadir 2 al carrito
Pechugas De Pollo Frescas



Añadir 1 al carrito
1 docena de huevos grandes



Añadir 1 al carrito
Verduras Mixtas Congeladas (24oz)



Añadir 1 al carrito
Caldo de pollo (bajo en sodio) 32 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Notas del Chef

- El caldo se puede enlatar o preparar. Por cada taza de caldo utilice 1 taza de agua muy caliente y 1 cucharadita o 1 cubito de caldo.
- Pruebe la harina integral para incluir cereales integrales.

Mis Notas de Cocina

Información Nutricional

Tamaño de la porción:	1 taza
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	120
Grasa total:	2.5 g
Grasa saturada:	0.5 g
Colesterol:	50 mg
Sodio:	90 mg
Carbohidratos totales:	15 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares totales:	1 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	11g