

Sopa De Pollo Clásica

¡Este reconfortante platillo listo en una sola olla es fácil de preparar y perfecto para esas frías noches de invierno!

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: Adaptado de Tasty

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande, picada
- 3 zanahorias grandes, cortadas en rodajas o en cubitos
- 4 tallos de apio, picados
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de brócoli congelado
- 8 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 8 onzas de fideos de huevo
- 3 tazas de pollo asado desmenuzado
- sal al gusto
- pimienta negra, al gusto

Pasos

1. Caliente el aceite en una olla sopera grande a fuego medio. Agregue la cebolla, las zanahorias y el apio y cocine hasta que las verduras se ablanden, aproximadamente 10 minutos.
2. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto hasta que esté fragante. Agregue el caldo y deje hervir.
3. Agregue el brócoli y los fideos congelados y reduzca a fuego lento. Cocine la sopa hasta que los fideos estén al dente.
4. Triture el pollo asado y revuélvalo con la sopa. Continúe cocinando durante 2 minutos más, hasta que el pollo esté bien caliente.
5. Sazone al gusto con sal y pimienta. ¡Sirva la sopa en tazones y disfrute!



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 tazas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	299
Grasa total:	8 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	73 mg
Sodio:	651 mg
Carbohidratos totales:	18 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	5 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	36g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Olla de sopa grande



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$9.06

Costo promedio/porción: \$1.13

La receta rinde: 8 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
Zanahorias, 1 manojo



Añadir 1 al carrito
Brócoli congelado



Añadir 1 al carrito
1 cebolla grande



Agregar 1 al carrito
Caldo de pollo o vegetales
reducido en sodio, 32 onzas



Añadir 1 al carrito
Apio fresco, 1 manojo



Añadir 1 al carrito
Fideos al huevo, 1 paquete



Añadir 1 al carrito
Ajo, cabeza



Añadir 1 al carrito
Pollo asado

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de cocina

- Si los va a preparar para comer durante toda la semana, cocine los fideos en una olla aparte. Mantenga los fideos y la sopa separados cuando se guarden en el refrigerador; para que los fideos no absorban todo el líquido de la sopa.

Recetas similares

- Reduzca costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Pollo, brócoli y pasta al horno
 - Pollo Asado A Las Hierbas Con Verduras
 - Chile De Pollo Blanco



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.