

Sopa de Maní de África Occidental

Para evitar el maní o la mantequilla de maní, pruebe con semillas de girasol o mantequilla de semillas de girasol.

Rinde: 8 porciones
 Tiempo de preparación: 10 minutos
 Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: recetas de foodhero.org - sopa de maní de África occidental

Ingredientes

- 2/3 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de aceite de sésamo tostado
- 1 diente de ajo picado o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de pechuga de pollo cocida y sin piel cortada en cubitos
- 1 ½ cucharaditas de curry en polvo
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado
- 3 tazas de caldo de pollo sin grasa y reducido en sodio (ver notas)
- 1 lata (6 onzas) de pasta de tomate
- 2 latas (14 1/2 onzas) de tomates guisados sin sal
- 6 cucharadas de mantequilla de maní baja en grasa

Pasos

1. En una olla grande, saltee la cebolla en aceite de sésamo hasta que esté transparente; agregue el ajo y el pollo y revuelva para calentar.
2. Agregue los condimentos y saltee 1 minuto más.
3. Agregue el caldo, la pasta de tomate, los tomates y la mantequilla de maní. Revuelva hasta que esté bien combinado.
4. Caliente a fuego medio hasta que esté caliente pero no hirviendo. Servir inmediatamente.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	190
Grasa total:	10 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	15 mg
Sodio:	450 mg
Carbohidratos totales:	17 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	9 g
Azúcares añadidos:	1 g
Proteína	13 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	61 mg
Hierro	3 mg
Potasio	734 mg

Utensilios Necesarios

- Olla grande
- Cuchara de mezcla
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Taza medidora de líquidos

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$12.26

Costo promedio/porción: \$1.53

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
Pechugas de pollo
0.6-1.8 lb



Añadir 2 al carrito
Tomates guisados enlatados
14.5 oz



Añadir 1 al carrito
Mantequilla de maní
natural 16 oz



Añadir 1 al carrito
Cebolla fresca



Añadir 1 al carrito
Ajo fresco



Añadir 1 al carrito
Caldo de pollo con sodio
Redium 32 oz



Añadir 1 al carrito
Pasta de Tomate 6 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos Para la Comida Restante

- ¿Busca algo que hacer con el pollo extra? Intente preparar Pollo Alfredo en una olla o incluso chile con manzana y maíz. Para encontrar más recetas, visite snapedny.org
- Se pueden usar ajo y cebolla extra en cualquier sopa, guiso o cazuela. Las cebollas cortadas se pueden almacenar en el refrigerador hasta por 7 días.
- Los gajos de ajo se pueden almacenar hasta por 8 semanas. Un gajo de ajo roto se mantendrá fresco entre 3 días y una semana.