

Sopa de Pollo estilo Mexicano

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 3 libras piezas de pollo, sin pellejo
- 2 tazas tomates picados
- 1 clavo ajo finamente picado
- 1/2 taza cebolla picada
- 1/4 taza chiles no muy picantes en lata y en trozos
- 2 tazas frijoles pintos o garbanzos en lata, drenadas o cocinados y drenadas
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Coloque las piezas de pollo en una sartén grande y vierta suficiente agua sobre el pollo hasta cubrirlo.
2. Cocine hasta suavizar la carne, unos 25 minutos.
3. Saque el pollo del caldo.
4. Agregue los tomates, ajo, cebolla y chiles.
5. Quite la carne del pollo de los huesos y regrese la carne al caldo.
6. Agregue los frijoles, la sal y pimienta al gusto. Hierva a fuego lento durante 15 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	390
Grasa total	14 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	185 mg
Sodio	460 mg
Total de Carbohidrato	16 g
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	49 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

University of Massachusetts, Extension Nutrition Education Program, Pumpkin Post/Banana Beat