Sopa de Vegetales con Pollo

Makes: 6 porciones

Esta sopa puede ser preparada rápidamente en una olla para el almuerzo o para la cena.

Ingredients

1 can pollo (aproximadamente 12 onzas)
3 cups agua
3 mazorca de maiz (o una lata de granos de maíz enteros)
1 cup guisantes verdes bajos en sodio (aproximadamente 15 onzas)
1 pound zanahorias frescas, peladas y cortadas en cubitos (o 1 lata, aproximadamente 15 onzas, zanahorias bajas en sodio)
2 pounds papas peladas y cortadas en cuadritos (o 2 latas, aproximadamente 30 onzas, papas bajas en sodio)

Directions

1. En una olla grande, caliente el pollo y agua a fuego medio-alto hasta que esté bien caliente.
2. Desgrane las mazorcas de maíz.
3. Agregue el maíz y todos los otros ingredientes a la olla y hierva por 10 segundos.
4. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento por aproximadamente 30 minutos.

Notes

Consejo para cocinar el pollo: La temperatura interna

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**300**	
Total Fat	3.5 g	
Protein	21 g	
Carbohydrates	49 g	
Dietary Fiber	9 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	305 mg	

mínima segura para el pollo es de 165 ºF. medido con un termómetro de alimentos.