Sopa de Pollo y Vegetales Rpida de Preparar

Sirve: 4 porciones

Vegetales enlatados son una gran adición para las recetas de sopas. Esta sopa que usa vegetales enlatados bajos en sodio, es sabrosa, rápida y fácil de preparar.

Ingredientes

1 cebolla (picada)
1 lata Tomates con liquido bajos en sodio picados o machacados (alrededor de 15 onzas)
1 lata caldo de pollo bajo en sodio (alrededor de 15 onzas)
1/2 taza pollo (cocido y cortado)
1 lata vegetales mixtos bajos en sodio con liquido (alrededor de 15 onzas)
1/4 cucharadita tomillo (seco o molido si lo desea)
1/8 cucharadita pimienta molida

Preparación

1. Use solamente pollo cocido (no crudo) para esta receta.

2. Pele y pique la cebolla

3. Ponga los tomates y el jugo en una olla. Cocine a fuego medio hasta que hierva.

4. Agregue la cebolla. Baje el fuego, y cocine a fuego lento por 5 minutos.

5. Agregue la pimienta molida, los vegetales mixtos y el pollo. Si usa tomillo, agréguelo también. Cocine por 2

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	160	
Grasa total	2 g	
Proteinas	13 g	
Carbohidrato	26 g	
Fibra dietetica	6 g	
Grasa saturada	0 g	
Sodio	340 mg	

minutos

Recipe adapted from Allrecipes.com.