

Pavo Rostizado y Sopa de Arroz

Clasificación: ★★★★★

Sirve: 8 Porciones

Haga una sopa saludable añadiendo pavo rostizado magro, cortado. También puede servir el pavo rostizado con vegetales al vapor o con una ración de ensalada y papas o arroz para hacer una comida completa.

Ingredientes

- 1 **taza** de pavo descongelado, cortado
- 4 tallos de apio, cortados
- 4 zanahorias peladas y cortadas
- 1 cebolla, cortada
- 1 cubo de caldo de pollo
- 1 **cucharadita** pimienta negra
- 4 **cucharadas** agua
- 1 **cucharada** margarina
- 1 **taza** arroz, sin cocinar
- 1 **taza** ejotes bajos en sodio, escurrido (aproximadamente 15 onzas)

Preparación

1. En una sartén grande sobre el fuego alto, añada el pavo rostizado, apio, zanahorias, cebollas, cubo de caldo, pimienta negra y 4 tazas de agua. Lleve a punto de ebullición, reduzca el fuego, y cocine sobre fuego lento por 30 minutos.
2. Cocine el arroz de acuerdo a las direcciones del paquete.
3. Añada el arroz cocinado y los ejotes en la sopa y revuelva. Cocine por 5 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	150	
Grasa total	3 g	
Proteinas	7 g	
Carbohidrato	26 g	
Fibra dietetica	3 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	271 mg	

Receta adaptada de Commodity Supplemental Food Program Cookbook