Sopa estilo Pozole Mexicano

Sirve: 10 porciones

Ingredientes

2 libras carne de res baja en grasa en cubos

1 cucharada aceite de oliva

1 cebolla grande

1 clavo ajo finamente picado

1/4 cucharadita sal

1/8 cucharadita pimienta

1/4 taza cilantro

1 lata tomates estofados (15 onzas)

2 onzas pasta de tomate

1 lata maíz molido ("hominy") (1 libra, 13 onzas)

Preparación

1. En una olla grande, caliente un poco de aceite. Ponga a sofreír la carne.
2. Agregue la cebolla, ajo, sal, pimienta, cilantro, y agua suficiente para cubrir la carne. Cubra la olla y cocine a fuego lento hasta que la carne esté suave.
3. Agregue los tomates y la pasta de tomate. Continúe cocinando durante unos 20 minutos.
4. Agregue el maíz molido y continúe cocinando otros 15

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	220
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	55 mg
Sodio	400 mg
Total de Carbohidrato	17 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	22 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

minutos a fuego bajo, agitando ocasionalmente. Si está muy espesa la sopa, agregue agua hasta obtener la consistencia deseada.

Nota: Se puede utilizar pechugas de pollo sin huesos en lugar de la carne de res cortada en cubos.

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Delicious Heart Healthy Latino Recipes/Platillos latinos sabrosos y saludables