

# Crema de Pollo Baja en Grasa

Sirve: 2 porciones

## Ingredientes

- 1 1/2 caldo de pollo, bajo en sodio
- 4 cucharaditas harina
- 2 cucharadas cebolla picada
- 2/3 taza leche en polvo sin grasa
- 4 cucharadas apio picado
- pimienta al gusto

## Preparación

1. Pele y pique la cebolla.
2. Pique el apio.
3. Coloque el apio y la cebolla en una sartén.
4. Agregue 1/2 taza de caldo de pollo (guarde la otra taza de caldo para después).
5. Cocine estos ingredientes a fuego lento. Deje calentar el caldo a fuego lento durante 2-3 minutos.
6. En un tazón pequeño, mezcle la leche en polvo, harina, y pimienta. Agréguelos a la taza de caldo de pollo que no ha sido utilizado. Bata hasta tener una mezcla homogénea.
7. Agregue esta mezcla al apio, cebolla y caldo de pollo.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>140</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>190 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>19 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	13 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>12 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

8. Cocine sobre fuego medio hasta que la sopa se espese.

University of Connecticut, Family Nutrition Program, Senior Nutrition Awareness Project (SNAP)