

Sopa de Cangrejo de Maryland

Makes: 200 servings

200 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Aceite		1 tza
Apio, picado en cuadritos pequeños	4 lbs	
Zanahorias, picadas en cuadritos pequeños	4 lbs	
Cebolla, cortada en cubos pequeños	2 lbs	
Vegetales mixtos de 5 vías (congelados)	10lbs	
Tomates, machacados		3 cuarto gl
Tomates, picados		3 cuarto gl
Sazón "Old Bay"	2 oz	
Caldo de cangrejo o caldo de pollo		9 gls
Papas, cortadas, enlatadas, escurridas	9 lbs	
Carne de patas de cangrejo	5 lbs	
Pimienta negra		1 cda

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	82	
Total Fat	2.73 g	
Protein	7.24 g	
Carbohydrates	7.02 g	
Dietary Fiber	1.88 g	
Saturated Fat	0.47 g	
Sodium	491.36 mg	

Directions

1. Sofría el apio, zanahorias y cebollas en el aceite hasta que estén tiernos.
2. Añada los vegetales y sofría durante 5 minutos.
3. Añada el tomate machacado, tomates en cuadritos, sazón de "Old Bay" (sazón de mariscos) y el caldo de cangrejo. Cocínelo hasta que hierva. Cocínelo hasta que los vegetales estén tiernos.
4. Agregue las papas y la carne de cangrejo. Cocine a fuego lento durante 10 minutos.
5. Condimente con pimienta negra.