

# Sopa de Tortilla Mexicana

**Tiempo de preparación :** 10 minutos

**Tiempo de Cocción:** 16 minutos

**Sirve:** 6 Porciones

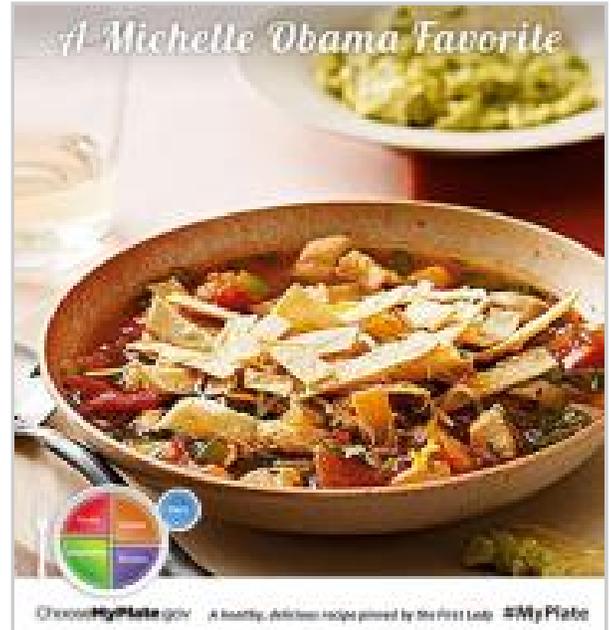
Para una comida sustanciosa con mucho sabor y especias, no se va a equivocar con esta Sopa de Tortilla Mexicana. Cúbrala con pedacitos de tortilla crujientes y queso, y sívala con rodajas de limón.

## Ingredientes

- 2 cucharaditas** aceite de oliva (dividido)
- 12 onzas** pechugas de pollo sin piel y deshuesadas, (cortadas en cubos)
- 1 taza** cebolla pre-cortada
- 1 taza** chile verde pre-cortado
- 2 clavos** ajo (picado finamente, 1 cucharadita)
- 3/4 cucharadita** comino molido
- 3/4 cucharadita** chile en polvo
- 2 latas** caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio (14 onzas)
- 1 lata** tomates en cuadritos (14 onzas, escurridos)
- 1/3 taza** cilantro fresco picado
- 1/2 taza** tortilla horneada (triturada finamente)
- 1/2 taza** mezcla de queso mexicano pre-rallado bajo en grasa
- 6 unidades** rodajas de limón verde (alrededor de 1 1/2 limones)

## Preparación

1. Caliente 1 cucharadita de aceite en una olla pesada sobre fuego medio alto. Añada el pollo, y cocínelo, revolviendo seguido por unos 3-4 minutos o hasta que se dore. Sáquelo y colóquelo en un plato y cúbralo.
2. En la misma olla, caliente la cucharadita de aceite restante sobre fuego medio alto. Añada la cebolla, chile verde, y el ajo. Cocine revolviendo seguido, por unos 5 minutos o hasta que esté suave. Vierta el comino, chile en



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	296	
Grasa total	11 g	17%
Proteínas	29 g	8%
Carbohidrato	15 g	5%
Fibra dietetica	2 g	8%
Grasa saturada	3 g	15%
Sodio	522 mg	22%

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza
Granos	1/2 onza
Alimentos que contienen proteínas	2 onzas
Lácteo	1/4 taza

polvo, caldo, y los tomates. Ponga a hervir. Reduzca el calor, y déjelo cocer a fuego lento por 5 minutos.

3. Regrese el pollo y sus jugos a la olla y cocine a fuego lento por 3 minutos o hasta que esté todo completamente caliente. Revuélvale el cilantro.

4. Con una cuchara sopera, sirva la sopa en tazones; coloque encima las tortillas trituradas y el queso. Sívala caliente con unas rodajas de limón al lado.

A First Lady's Favorite from Health