

Sopa de Pollo con Verduras y Col

Rinde 3 porciones

Ingredientes

2 cucharaditas	aceite vegetal
1/2 taza	cebolla picada
1/2 taza	zanahoria picada
1 cucharadita	tomillo molido
2 cloves	ajo finamente picado
2 tazas	agua o caldo de pollo
3/4 tazas	tomates cortados en rajas
1 taza	pollo cocido, sin pellejo y cortado en cubitos
1/2 taza	arroz integral, cocido (o arroz blanco)
1 taza	col en trozos (una hoja grande)

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén mediana. Agregue la cebolla y la zanahoria.
2. Ponga a saltear las verduras hasta que estén blandas, de 5-8 minutos.
3. Agregue el agua o el caldo, tomates, arroz cocido, pollo y la col.
4. Hierva a fuego lento durante 5-10 minutos

Precio

Por receta: \$3.33

Por servido: \$1.11

Fuente

Washington State University, [The Washington Senior Farmers Market Nutrition Program Puyallup Research and Extension Center](#)

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/3 de receta
(353g)

Raciones por Envase 3

Cantidad por Ración	
Calorías 180	Calorías de Grasa 45
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 40mg	13%
Sodio 85mg	4%
Carbohidrato Total 16g	5%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 2g	
Proteínas 17g	
Vitamina A 150%	• Vitamina C 60%
Calcio 8%	• Hierro 10%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesita.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4