



# Sopa de pollo y arroz

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 50 min

**Equipamiento:** Tabla para cortar, tazas y cucharas medidoras, olla grande con tapa

**Utensilios:** Cuchillo

## Ingredientes

6 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio

1 taza de pollo cocido, en cubos

1 taza de arroz integral crudo

1 3/4 tazas de verdura fresca, cortada (papas, zanahorias, apio, col, etc.) o 1 bolsa de 12 oz de verduras mixtas congeladas

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/4 cucharadita de pimienta

1/4 cucharadita de sal (opcional)

1 cucharada de perejil seco

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las verduras y los utensilios.
2. Coloque el pollo cocido, el caldo y el arroz crudo en una cacerola grande a fuego alto hasta que hierva.
3. Baje el fuego, tape la cacerola y cocine a fuego lento por 15 minutos.
4. Agregue las verduras cortadas y los condimentos y cocine a fuego lento por 10 a 15 minutos hasta que las verduras estén tiernas.

## Información nutricional:

Calorías 290

Grasas totales 3 g

Sodio 880 mg

Carbohidratos totales 40 g

Proteína 21 g