



Sopa de pollo y arroz

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 50 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Olla grande con tapa

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

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 olla grande a fuego alto. Cocine 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