Sopa de tortilla de pollo con seis latas

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo total: 15 minutos

Equipamiento: Olla grande con tapa
Utensilios: Cuchara para revolver, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 lata de 15 onzas de maíz, sin sal agregada y escurrido
2 latas de 14.5 onzas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
2 cucharadas de condimento para tacos con bajo contenido de sodio (1/2 paquete de condimento)
1 lata de 10 onzas de pollo (en agua), escurrido
1 lata de 15 onzas de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
1 lata de 10 onzas de tomates en dados, sin sal, con chiles verdes, escurridos
6 puñados de chips de tortilla (alrededor de 7 chips de tortilla por puñado)
2/3 tazas de queso cheddar rallado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las tapas de las latas.
2. En una olla grande, combine el maíz, el caldo de pollo, el condimento para tacos, el pollo, los frijoles negros y los tomates.
3. Cocine la preparación hasta que hierva. Cubra, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 5 a 8 minutos o hasta que la preparación esté bien caliente.
4. Sirva sobre los chips de tortilla y cubra con queso.

Información nutricional:
Calorías 320
Grasas totales 9g
Sodio 690mg
Carbohidratos totales 40g
Proteína 22g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/content/learn
Este material se financió a través del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.