

Sopa de Pollo Mexicana

Rinde 6



Ingredientes:

- 3 libras de piezas de pollo, sin piel
- 2 tazas de tomates (picados)
- 1 diente de ajo (picado)
- 1/2 taza de cebolla (picada)
- 1/4 taza de chiles no picantes (en lata y en cubitos)
- 2 tazas de frijoles pintos o garbanzos, en lata, escurridos o cocidos y escurridos
- sal y pimienta (al gusto, opcional)

Instrucciones:

- Colocar las piezas de pollo en una cacerola grande y agregar suficiente agua para cubrir las.
- Cocinar hasta que estén suaves, unos 25 minutos.
- Retirar las piezas de pollo del caldo.
- Añadir los tomates, el ajo, la cebolla y los chiles.
- Retirar la carne de pollo de los huesos y devolver la carne al caldo.
- Agregar los frijoles y la sal y pimienta al gusto. Cocinar a fuego lento durante unos 15 minutos.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 390	Calorías de Grasa
% Valores Diarios *	
Grasa Total 14g	22%
Grasa Saturada 4g	18%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 185mg	62%
Sodio 460mg	19%
Carbohidrato Total 16g	5%
Fibra Dietética 5g	20%
Azúcares 2g	
Proteínas 49g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 20%
Calcio 8%	Hierro 20%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Sopa de Pollo Mexicana

Rinde 6



Ingredientes:

- 3 libras de piezas de pollo, sin piel
- 2 tazas de tomates (picados)
- 1 diente de ajo (picado)
- 1/2 taza de cebolla (picada)
- 1/4 taza de chiles no picantes (en lata y en cubitos)
- 2 tazas de frijoles pintos o garbanzos, en lata, escurridos o cocidos y escurridos
- sal y pimienta (al gusto, opcional)

Instrucciones:

- Colocar las piezas de pollo en una cacerola grande y agregar suficiente agua para cubrir las.
- Cocinar hasta que estén suaves, unos 25 minutos.
- Retirar las piezas de pollo del caldo.
- Añadir los tomates, el ajo, la cebolla y los chiles.
- Retirar la carne de pollo de los huesos y devolver la carne al caldo.
- Agregar los frijoles y la sal y pimienta al gusto. Cocinar a fuego lento durante unos 15 minutos.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 390	Calorías de Grasa
% Valores Diarios *	
Grasa Total 14g	22%
Grasa Saturada 4g	18%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 185mg	62%
Sodio 460mg	19%
Carbohidrato Total 16g	5%
Fibra Dietética 5g	20%
Azúcares 2g	
Proteínas 49g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 20%
Calcio 8%	Hierro 20%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.