

Sopa de pollo y arroz

6 porciones

- 4 tazas de caldo de pollo reducido en sodio
- 2 tazas de agua
- 1 libra de pechuga de pollo, sin piel y deshuesada, cortada en trozos de ½ pulgada
- ¾ taza de arroz integral o salvaje, crudo
- 1 taza de apio, cortado en cubitos
- 2 tazas de zanahorias, picada
- 1 taza de cebollas, picada
- 1 cucharadita de pimienta negro
- 1 ½ cucharadita de polvo de ajo
- 4 onzas de queso crema reducido en grasa, en cubitos
- 3 tazas de hojas de col rizada, picadas



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los vegetales con agua corriente fría.
3. En una cacerola grande, hierva el caldo y el agua.
4. Agregue el pollo, el arroz, el apio, las zanahorias, la cebolla, el pimienta y el ajo en polvo. Lávese las manos después de manipular carne cruda. Vuelva a hervir.
5. Tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 45 minutos, revolviendo ocasionalmente.
6. Agregue el queso crema y la col rizada. Revuelva hasta que el queso crema se derrita y cocine por 5 minutos más.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.*

*Consejo de seguridad alimentaria: Para enfriar más rápidamente, divida las sobras en recipientes poco profundos (no más de 3 pulgadas de profundidad) y revuélvalas ocasionalmente, en lugar de dejar enfriar una olla grande sobre la encimera.

Información nutricional por porción (1/6 de receta): Calorías 280, Grasa total 8g, Grasa saturada 3.5g, Colesterol 75mg, Sodio 220mg, Carbohidratos totales 28g, Fibra 3g, Azúcares totales 5g, Azúcares añadidas 0g, Proteína 23g, Vitamina D 0%. Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 15%.