

Sopa de Chícharos Partidos

6 porciones

- 1 taza de cebolla, lavada con un cepillo de verduras limpio bajo agua corriente y picada
- 1 taza de papas, lavadas con un cepillo de verduras limpio bajo agua corriente, peladas y en cubos
- 1 libra de chícharos partidos, enjuagados; piedras y pedazos duros retirados
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 3 tazas de agua
- 1 taza de zanahorias, lavadas con un cepillo de verduras limpio bajo agua corriente y picadas
- 1 taza de apio, lavada con un cepillo de verduras limpio bajo agua corriente y picada
- 8 onzas de jamón cocido, en cubos
- Sal y pimienta, al gusto

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. En una olla grande a fuego medio, mezcla la cebolla, las papas, los chícharos partidos, el caldo de pollo y el agua. Lleva a ebullición.
3. Cubre la olla, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo de vez en cuando.
4. Añade las zanahorias, el apio y el jamón. Cocina a fuego lento durante otros 30 a 45 minutos, o hasta alcanzar la consistencia deseada.
5. Agrega sal y pimienta al gusto, si lo prefieres.
6. Conserva las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador por un máximo de cuatro días.



Información nutricional por porción (1¾ taza o 1/6 de la receta): Calorías 310, Grasa total 2g, Grasa saturada 0g, Colesterol 20mg, Sodio 500mg, Carbohidratos totales 50g, Fibra dietética 17g, Azúcares 9g, incluye 1g de Azúcares añadidos, Proteína 25g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 15%, Potasio 20%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

UNIVERSITY OF
NEBRASKA
Lincoln

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.