



Fiesta de Sopa de Pollo

4 Porciones • 1 Porción = 1 ½ Tazas

INGREDIENTES

- 1 cucharada de cilantro molido
- 1 cucharada de comino molido y 1 cucharadita de comino molido (partes divididas)
- 1 cucharada de cúrcuma molida
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de orégano
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite de canola
- 1 libra de muslo o pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de cebolla cortada en trozos
- 1 pimiento cortado en trozos
- 2 pimientos jalapeños sin semillas y picados
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de paprika ahumada
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- 32 onzas de caldo de pollo con contenido bajo de sodio, o más, según lo deseado
- 2 tomates Roma cortados en trozos
- Jugo de 2 limas
- Un puñado grande de cilantro picado
- 1 aguacate cortado en trozos
- Opcional: yogur griego natural descremado, cebollas (cortadas en trozos), ensalada de repollo, queso (rallado)

INDICACIONES

1. Combine cilantro, 1 cucharada de comino, cúrcuma, ajo en polvo, orégano y 1 cucharadita de pimienta negra; y mezcle bien.
2. En un recipiente pequeño, combine cilantro, 1 cucharada de comino, cúrcuma, ajo en polvo, orégano y pimienta negra. Mezcle bien y deje a un lado.
3. Caliente un caldero grande sobre fuego medio. Agregue el aceite.
4. En un recipiente mediano, condimente el pollo con 1 cucharada de la mezcla de especias; unte el pollo con las manos.
5. Agregue el pollo en el caldero precalentado. Dore el exterior del pollo.
6. Agregue la cebolla, el pimiento, los jalapeños, el ajo, la paprika, el comino restante, el chile en polvo y la sal. Revuelva y cocine durante 1 minuto.
7. Agregue el caldo de pollo. Cubra y cocine la sopa a fuego lento hasta que el pollo se haya cocido (temperatura interna de 165 °F).
8. Una vez cocido, retire el pollo del caldero y coloque en una tabla para cortar o un plato grande. Con 2 tenedores, desmenuce el pollo y agregue de vuelta a la sopa.
9. Agregue los tomates y cocine la sopa a fuego lento durante 5 minutos.
10. Justo antes de servir, agregue el jugo de lima y el cilantro.
11. Cubra cada recipiente de sopa con el aguacate, el yogur, las cebollas, la ensalada de repollo o el queso.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cups

Amount per serving
Calories 350

% Daily Value*

Total Fat 14g 18%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 120mg 40%

Sodium 330mg 14%

Total Carbohydrate 16g 6%

Dietary Fiber 5g 21%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 40g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 65mg 6%

Iron 3mg 15%

Potassium 1104mg 25%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families