



# Sopa de Pollo y Verduras con Crema de Cacahuete

10 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- 8 tazas de caldo de pollo
- 2 tazas de carne de pollo cocida cortada en trozos
- 1 taza de papas peladas y cortadas en cubos
- 1 taza de zanahorias cortadas en trozos
- 1 taza de calabacín cortado en trozos
- 1 taza de ramilletes de brócoli
- 1 taza de tomates enteros en lata picados
- ½ taza de apio picado
- ½ taza de cebollas picadas
- ½ taza de pimienta verde picado
- 2 dientes de ajo picados
- ½ taza crema de cacahuete
- 1 cucharada de perejil picado
- Pimienta negra recién molida a gusto
- Opcional: 1 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo

## INDICACIONES

1. En un caldero grande, mezcle el caldo, el pollo, las papas y las zanahorias. Lleve la sopa a hervor y, luego, disminuya el fuego a temperatura media. Cocine durante 10 minutos aproximadamente, es decir, hasta que las verduras se ablanden.
2. Agregue el calabacín, el brócoli, los tomates, el apio, el pimienta y el ajo. Cocine a fuego lento durante 8 minutos aproximadamente.
3. Agregue la crema de cacahuete, el perejil y las hojuelas de pimienta rojo. Revuelva hasta que la crema de cacahuete quede completamente mezclada con el resto de los ingredientes. Cuezca a fuego lento durante 3 minutos más.

Nutrition Facts	
10 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 11g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 250mg	6%

\*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.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



[chefa.org](http://chefa.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families