



Sopa de Pollo y Verduras con Pan Tostado al Parmesano

8 Porciones • 1 Porción = 1 Taza + 1 Rebanada de Pan Tostado

INGREDIENTES

- 1 cebolla blanca picada en trozos finos
- 6 tazas de caldo de pollo
- 2 tazas de agua
- 4 zanahorias picadas en trozos finos
- 1 ramo de brócoli picado
- 1 puñado de tomillo fresco en trozos grandes
- 1 puñado de salvia fresca en trozos grandes
- 1 puñado de romero fresco en trozos grandes
- 1 pollo rostizado (entero o desmenuzado previamente)
- 8 rebanadas de pan francés
- ½ taza de queso parmesano rallado

INDICACIONES

1. En una cacerola para caldo grande, agregue la cebolla y saltéela hasta que quede transparente.
2. Agregue el caldo de pollo y el agua. Lleve a hervor.
3. Agregue las zanahorias, la cebolla, el brócoli y las hierbas. Hiérvalo de 10 a 15 minutos y baje a fuego lento.
4. Si el pollo ya está desmenuzado, agréguelo a la cacerola. Si el pollo rostizado está entero, desmenúcelo y agréguelo a la cacerola. Cueza a fuego lento durante 5 a 8 minutos.
5. Mientras se cocina la sopa, tueste el pan. Retírelo del horno o la tostadora.
6. Divida el queso parmesano y espárzalo sobre cada rebanada de pan. Colóquelo debajo del asador durante 1 o 2 minutos hasta que se derrita el queso.
7. Retírelo del horno y sepárelo. Vierta la sopa en tazones y coloque el pan tostado encima.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 1 cup & 1 slice of toast (495g)	
Amount per serving	
Calories	310
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 570mg	25%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 29g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 123mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 752mg	15%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

