

SOPA DE TACO DE POLLO

Rinde 8 porciones; 1 1/2 tazas por porción



INGREDIENTES

- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros
- 1 lata de 15 onzas de frijoles pintos
- 1 lata de 15 onzas de maíz dulce
- 1 lata de 14.5 onzas de tomates pequeños cortados en cubitos
- 1 lata de 12.5 onzas de pechuga de pollo en agua
- 1 lata de 10 onzas de salsa verde para enchiladas
- 1 lata de 14 onzas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 paquete de condimento para tacos
- 1 cucharadita de pimienta negra, o al gusto
- 4 tortillas de maíz (opcionales)
- Aceite

INSTRUCCIONES

- Lávese bien las manos con jabón y agua caliente.
- Escorra y enjuague los frijoles negros, los frijoles pintos y el maíz dulce y agréguelos a una olla grande.
- Agregue los tomates cortados en cubitos, el pollo enlatado, la salsa para enchiladas, el caldo de pollo y los condimentos.
- Lleve a ebullición y luego baje a fuego lento durante 20 a 30 minutos.
- Precalente el horno a 350°F. Cubra ligeramente ambos lados de cada tortilla con aceite y hornee de 8 a 11 minutos o hasta que estén crujientes. Apile las tortillas y córtelas en tiras. Cubra cada porción de sopa con tiras de tortilla horneadas.
- Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Datos de Nutrición		
8 raciones por envase		
Tamaño por ración 1/8th (86g)		
Cantidad por ración		
Calorías 240		
% Daily Value*		
Grasa Total	2.5g	3%
Saturated Fat	0g	0%
Trans Fat	0g	
Colesterol	25mg	8%
Sodio	1000mg	43%
Carbohidrato Total	39g	7%
Fibra Dietética	5g	4%
Azúcares Totales	4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
Proteína	2g	
Vitamina D	0mcg	0%
Calcio	68mg	6%
Hierro	6mg	35%
Potasio	482mg	10%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Receta cortesía del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi y la Oficina de Educación Nutricional



Este material se basa en el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP) auspiciado por el Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en esta publicación son del autor o los autores y no reflejan necesariamente la opinión del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



SOPA DE TACO DE POLLO

Rinde 8 porciones; 1 1/2 tazas por porción



INGREDIENTES

- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros
- 1 lata de 15 onzas de frijoles pintos
- 1 lata de 15 onzas de maíz dulce
- 1 lata de 14.5 onzas de tomates pequeños cortados en cubitos
- 1 lata de 12.5 onzas de pechuga de pollo en agua
- 1 lata de 10 onzas de salsa verde para enchiladas
- 1 lata de 14 onzas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 paquete de condimento para tacos
- 1 cucharadita de pimienta negra, o al gusto
- 4 tortillas de maíz (opcionales)
- Aceite

INSTRUCCIONES

- Lávese bien las manos con jabón y agua caliente.
- Escorra y enjuague los frijoles negros, los frijoles pintos y el maíz dulce y agréguelos a una olla grande.
- Agregue los tomates cortados en cubitos, el pollo enlatado, la salsa para enchiladas, el caldo de pollo y los condimentos.
- Lleve a ebullición y luego baje a fuego lento durante 20 a 30 minutos.
- Precalente el horno a 350°F. Cubra ligeramente ambos lados de cada tortilla con aceite y hornee de 8 a 11 minutos o hasta que estén crujientes. Apile las tortillas y córtelas en tiras. Cubra cada porción de sopa con tiras de tortilla horneadas.
- Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Datos de Nutrición		
8 raciones por envase		
Tamaño por ración 1/8th (86g)		
Cantidad por ración		
Calorías 240		
% Daily Value*		
Grasa Total	2.5g	3%
Saturated Fat	0g	0%
Trans Fat	0g	
Colesterol	25mg	8%
Sodio	1000mg	43%
Carbohidrato Total	39g	7%
Fibra Dietética	5g	4%
Azúcares Totales	4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
Proteína	2g	
Vitamina D	0mcg	0%
Calcio	68mg	6%
Hierro	6mg	35%
Potasio	482mg	10%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Receta cortesía del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi y la Oficina de Educación Nutricional



Este material se basa en el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP) auspiciado por el Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en esta publicación son del autor o los autores y no reflejan necesariamente la opinión del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

