Sopa de Pollo con Bolitas de Masa

Tiempo de preparación : 20 minutos

Tiempo de Cocción: 45 minutos

Sirve: 8 Porciones

Pruebe esta versión de una favorita sopa de pollo con bolitas de masa. Este plato fácil, que solo requiere una olla, se puede hacer para una familia o para servir a una multitud.

Ingredientes

Para la sopa:

2 cucharadas aceite vegetal

2 tazas zanahoria, picada

1 taza cebolla, picada

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**243**
Grasa total	**6 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	54 mg
Sodio	**534 mg**
Total de Carbohidrato	**30 g**
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**18 g**
Vitamina D	0 mcg
Calcio	73 mg
Hierro	2 mg
Potasio	412 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza
Granos	2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas

1 taza apio picado, incluyendo algunas hojas

8 tazas caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio

2 tazas pechuga de pollo cocido y desmenuzado

1/2 cucharadita pimienta negra en grano

1 cucharadita tomillo seco

2 hojas de laurel

2 tazas hojas de espinacas frescas, picadas en trozos grandes

Para las bolitas de masa:

1 taza harina de trigo integral

1 taza harina de uso múltiple

3/4 taza leche descremada

1 huevo grande

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla de hierro fundido o una olla sopera a fuego medio-alto.

2. Sofría las zanahorias, las cebollas y el apio por 5 minutos. Agregue el caldo, el pollo, los granos de pimienta, el tomillo y las hojas de laurel.

3. Reduzca el fuego a bajo. Cocine a fuego lento, parcialmente cubierto por 20 minutos.

4. Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcle los ingredientes de las bolitas de masa hasta que estén bien mezclados.

5. Deje caer pequeñas cucharadas de masa en la sopa a

fuego lento.

6. Cubra la sopa y deje que las bolitas de masa se cocinen por unos 20 minutos (se elevarán a la parte superior de la sopa mientras se cocinan).

7. Agregue la espinaca.

8. Retire las hojas de laurel antes de servir la sopa.

Notas

El "Grain Chain", un grupo de los socios MyPlate National Strategic Partners comprometido a promover y apoyar los granos, ofrece una serie de recetas con cereales integrales. Los miembros incluyen el American Bakers Association, Wheat Food Council, Grains Food Foundation, National Pasta Association, USA Rice Federation, General Mills y Kellogg's.