

Sopa Seis Latas de Pollo y Tortilla

6 porciones

Tómese su tiempo. Coma despacio, disfrute del sabor de la comida y preste atención a lo lleno que se siente.



- | | |
|--|--|
| 1 (15 onzas) lata de maíz, escurrido | 1 (10 onzas) lata de tomates en cubitos con chiles |
| 2 (14.5 onzas) latas de caldo de pollo, bajo en sodio | 6 onzas de pedazos de tortilla |
| 1 (10 onzas) lata de pollo, escurrido | 3 onzas de queso "Cheddar," rallado, bajo en grasa |
| 1 (15 onzas) lata de frijoles negros, lavados y enjuagados | |

1. Lavarse las manos con jabón y agua.
2. En una olla grande, combine el maíz, el caldo de pollo, el pollo, los frijoles negros y los tomates.
3. Ponga a hervir. Tape, reduzca el calor y cocine lentamente hasta que esté caliente.
4. Sirva sobre pedazos de tortilla y cubra con un poco de queso.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.

Información Nutricional por Porción: Calorías 410, Total Grasa 16 g (24% Valor Diario), Grasa Saturada 4 g (19% Valor Diario), Colesterol 30 mg (11% Valor Diario), Sodio 1170 mg (49% Valor Diario), Total Carbohidratos 50 g (17% Valor Diario), Fibra Dietética 8 g (31% Valor Diario), Azúcares 6 g, Proteínas 24 g, Vitamina A 8%, Vitamina C 20%, Calcio 15%, Hierro 20%.