

Eat Smart • Move More

Sopa de Fideos con Pollo

Tiempo de Preparación: 30 minutos

Tiempo Total: 2 horas



Ingredientes

- 3 libras de muslos de pollo, deshuesados y sin piel
- 1 cebolla, picada
- 3 zanahorias, en rodajas
- 2 tallos de apio, en rodajas
- 1 cucharadita de tomillo
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 8 onzas de fideos integrales

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 serving (327.06g)
Amount per serving	
Calories	430
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 215mg	72%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 4g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 51g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 55mg	4%
Iron 4mg	20%
Potassium 792mg	15%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Pruebe condimentar con salvia, perejil, orégano o albahaca.
- ▶ Puede cocinar los fideos directamente en la sopa. Agregue agua, si es necesario, ya que los fideos absorberán líquido.
- ▶ Utilice un cubito de hielo para atraer la grasa y facilitar su extracción con una cuchara.

Follow us | Like us



www.eatsmart.ext.vt.edu

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Colocar el pollo en una olla grande. Cubrir con agua y llevar a hervor. Reducir el calor y hervir a fuego lento hasta que la carne se desprege del hueso, durante aproximadamente 1 hora.
- Remover del calor. Enfriar y remover el pollo cocinado del caldo. Extraer la carne en trozos pequeños. Dejar que el caldo se enfríe completamente. La grasa subirá a la superficie y podrá removerse.
- Colocar el pollo, los vegetales y condimentos adentro del caldo en la olla. Llevar el caldo a un hervor. Cubrir, reducir el calor y hervir a fuego lento durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que los vegetales estén tiernos.
- Mientras la sopa se esta cocinando, cocinar los fideos de acuerdo a las instrucciones del paquete. Agregar los fideos a la olla con el pollo y los

(Receta adaptada de University of Minnesota, Cooperative Extension Service, Simply Good Eating Recipe Cards, listada en <https://whatscooking.fns.usda.gov>)

www.eatsmart.ext.vt.edu