

# Eat Smart • Move More

## Sopa Mexicana de Pozole

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Tiempo Total: 2 horas



### Ingredientes

2 cucharaditas de aceite de oliva  
2 libras de asado de solomillo, desgrasado y cortado en trozos pequeños  
1 cebolla grande, en dados  
¼ taza de cilantro, picado  
¼ cucharadita de ajo en polvo  
1/8 cucharadita de pimienta negra molida  
15 onzas de tomates enlatados, en dados y bajos en sodio  
2 onzas de pasta de tomate  
28 onzas de hominy enlatado, escurrido y enjuagado

### Nutrition Facts

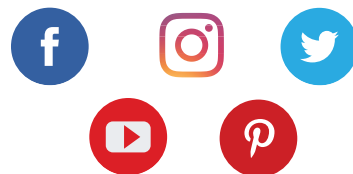
10 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 serving (230.69g)</b>
<b>Amount per serving</b>	<b>230</b>
<b>Calories</b>	
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 60mg	<b>20%</b>
<b>Sodium</b> 370mg	<b>16%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 4g	
Includes g of Added Sugars	
<b>Protein</b> 21g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 50mg	<b>4%</b>
Iron 2mg	<b>15%</b>
Potassium 453mg	<b>10%</b>

\*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

- ▶ En vez de cubos de carne, puede utilizar muslos de pollo deshuesados y sin piel.
- ▶ Si la sopa está muy espesa, agregar agua para lograr la consistencia deseada.
- ▶ Agregar el orégano, el comino y las hojas de laurel para otorgar más sabor.

### Follow us | Like us



[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)

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 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

- Calentar el aceite en una olla grande sobre calor medio. Agregar la carne y dorar en los lados.
- Agregar la cebolla a la olla junto con la carne y cocinar hasta que esté blanda.
- Agregar el cilantro, el ajo en polvo, la pimienta negra y suficiente agua para cubrir la carne. Cubrir la olla y cocinar sobre calor bajo hasta que la carne se encuentre tierna, aproximadamente una hora.
- Agregar los tomates enlatados y la pasta de tomate. Continuar cocinando durante 20 minutos.
- Agregar el hominy a la sopa y continuar cocinando otros 15 minutos, revolviendo ocasionalmente sobre calor bajo.

(Receta adaptada del National Heart, Lung and Blood Institute, Delicious Heart Healthy Latino Recipes, listada en <https://whatscooking.fns.usda.gov>)

[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)