

# Caldo de Pollo con Vegetales Estilo María

De la cocina de María Brooks, San Antonio

Tiempo de preparación: 1:30 horas

Número de porciones: 23

## Ingredientes:

Agua

4 libras de pechuga de pollo cortado en pedazos (remueva el pellejo)

¼ taza de salsa de tomate

4 papas medianas cortadas a la mitad

4 zanahorias medianas cortadas en cuatro partes

2 tomates medianos cortados en cuatro partes

1 cebolla mediana cortada en cuatro partes

2 ramas de apio en rebanadas grandes

1 repollo en rebanadas grandes

4 elotes grandes en mitades

2 calabazas chicas cortadas en rabanadas grandes

1 taza de ejotes, frescos o congelados

4-6 ramitas de cilantro

Sal al gusto (opcional)

## Preparación:

1. llene una olla grande con agua y hierva el pollo por 30-40 minutos. No le tape totalmente para evitar que se tire.
2. Agregue la salsa de tomate y los vegetales. Cocine hasta que los vegetales estén suaves aproximadamente 30-40 minutos.
3. Cuando la papa esté suave (no muy blandita) la sopa está lista. Sazone con un poquito de sal (opcional).

\* Puede agregar limón o salsa si lo desea

\* Sirva con tortillas de maíz

## Información nutricional por porción:

GRASA: 9% (bajo)

FIBRA: 3 gramos (alto)

CALORIAS: 145

## DICHO/CONSEJO

Carne blanca (pechuga de pollo) contiene menos grasa que la carne oscura (muslo o pierna)