

# Sopa de Pollo y Verdura en Una Olla de Cocción Lenta

**TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 1 taza

**PORCIONES:** 16

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 3-8 horas

## INGREDIENTES:

- 2 libras de pechuga o muslo de pollo
- 1 cebolla
- 1 bolsa (32 onzas) verduras congeladas
- 1 envase (24 onzas) de caldo de pollo (suficiente para cubrir la comida) o un cubito de caldo de pollo con 3 tazas de agua
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de romero seco
- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de agua

## DIRECCIONES:

1. Remueve la grasa del pollo.
2. Añade todos los ingredientes a la olla de cocción lenta.
3. Mezcla los ingredientes.
4. Prende la olla de barro en alto por 3-4 horas o bajo por 6-8 horas.



## DATOS DE NUTRICIÓN:

### Cantidad por Porción:

Calorías	156
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	38 mg
Sodio	248 mg
Carbohidrato total	17 g
Fibra	3 g
Azúcar	2 g
Incluye 0 g de azúcar agregado	
Proteína	13 g
Fósforo	144 mg
Potasio	253 mg

## EQUIPO NECESARIO:

- Olla de cocción lenta
- Cuchara para mezclar
- Tazas de medir
- Cucharas para medir
- Cuchillo grande
- Tabla de cortar

Receta sometida por el departamento de Dietética de la Universidad de Mount Mary

Recetas adicionales disponibles en [healthyshelves.org](http://healthyshelves.org)