

Sopa de Calabaza y Frijoles

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 30-35 minutos

INGREDIENTES:

- 1 lata (14.5 oz) de caldo de pollo
- 1 lata (15 oz) de frijoles blancos
- 1 lata (15 oz) de puré de calabaza
- 1 lata (12.5 oz) de pechuga de pollo O dos tazas de pollo cocinado en cubos (opcional)
- 1 taza de cebolla picada O $\frac{1}{3}$ taza de cebolla troceada seca
- 1 taza de apio picado O 1 cucharadita de semillas de apio
- $1\frac{1}{2}$ taza de agua
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de albahaca seca
- 1 paquete (12 oz) de verduras congeladas y mezcladas o 1 lata (15 oz) de maíz

DIRECCIONES:

1. En una olla grande, cocina el caldo, el apio, y la cebolla a fuego medio por 8 minutos.
2. Escurre y enjuaga los frijoles.
3. Pon los frijoles, la calabaza, el agua, la albahaca y el pollo con su líquido en la olla. Hierve a fuego medio/alto. Revuelve frecuentemente.
4. Añade las verduras (de lata o congeladas) y cocínalas a fuego medio/alto por 15 a 20 minutos.



DATOS DE NUTRICIÓN:

Cantidad por Porción:

Caloría	153
Contenido graso total	1 g
Graso saturado	1 g
Colesterol	19 mg
Sodio	471 mg
Carbohidratos totales	19 g

Fibra	7 g
Azúcar	4 g
Azúcar añadido	0 g
Proteína	15 g
Fósforo	178 mg
Potasio	668 mg

EQUIPO NECESARIO:

- Olla grande
- Cuchara para mezclar
- Abrelatas
- Estufa o plato caliente