

# Sopa de Pollo con Fideos

**TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 1 taza

**PORCIONES:** 8

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 20-30 minutos

## INGREDIENTES:

- 1/3 taza de lentejas rojas
- 1 1/2 tazas de fideos integrales
- 2 cucharaditas de consomé de pollo en polvo o 2 cubos de consomé
- 2 cucharadas de cebollas secas picadas
- 2 cucharaditas de hojuelas de perejil (opcional)
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de semilla de apio (opcional)
- 1 lata (13 onzas) de pollo con líquido
- 1 bolsa (16 onzas) de vegetales congelados



## DIRECCIONES:

1. Hierve 7 tazas de agua en una cacerola grande.
2. Añade las lentejas, el consomé de pollo y los condimentos.
3. Baja el fuego y cuece a fuego lento por 5 minutos.
4. Añade los fideos, cubre y hierva a fuego lento por 10 minutos.
5. Deshebra el pollo con un tenedor.
6. Añade los vegetales congelados y la lata de pollo.
7. Hierve a fuego lento por 5 minutos hasta que las verduras estén tiernas y el pollo se caliente completamente.

## CONSEJO PARA LA RECETA:

- Puede sustituir 2 latas de verduras por las congeladas. Escurre y enjuaga las verduras enlatadas o usa una versión bajo en sodio.
- Para una versión sin gluten, sustituye arroz marrón por los fideos y hierva a fuego lento por 50 minutos.

## DATOS DE NUTRICIÓN:

### Cantidad por Porción:

Calorías	120
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	19 mg
Sodio	439 mg
Carbohidrato total	27 g
Fibra	3 g
Azúcar	3 g
Incluye o g de azúcar agregado	
Proteína	13 g
Fósforo	142 mg
Potasio	243 mg

## EQUIPO NECESARIO:

- Estufa o plato caliente
- Olla grande
- Abrelatas

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

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