

Los buenos alimentos puede ayudar a su hijo desempeñarse bien en la escuela. ¡Disfruta de esta sencilla receta a bajo costo! Encuentre ingredientes en su despensa de alimentos local.

POLLO TORTILLA SOPA

Ingredientes:

1 cebolla amarilla mediana	tomate 3 cucharaditas de ajo picado	1 cucharada de adobo
1/4 taza de cilantro	1/4 cucharadita de pimienta de cayena	Tortillas de maiz
4 tazas de caldo de pollo	1 cucharadita de pimentón	Guarnición de su elección (queso, crema agria, etc.)
2 tazas de pollo picado/desmenuzado	1 cucharadita de chile en polvo	
1 cucharada de aceite		
1 cucharada de pasta de		

Instrucciones:

Prepara el pollo: Tienes varias opciones, puedes comprar un pollo rostizado o usar las sobras, ¡simplemente quita los huesos y lo desmenuzar! Alternativamente, puedes hornear pechugas de pollo con una capa ligera de aceite, sal y pimienta a 350 grados durante 35 minutos. Triture el pollo o corte el pollo en dados, suficiente para 2 tazas.

Saltee las cebollas en una pequeña cantidad de aceite en la misma olla que usará para la sopa.

Tome todos los ingredientes, excepto las tortillas y la guarnición, y agréguelos a las cebollas. Remover. Caliente esta mezcla a fuego medio y luego cocine a fuego lento una vez que hierva, revolviendo ocasionalmente, durante 20-30 minutos.

Prepare tortillas de maíz que adornarán la sopa calentando una capa ligera de aceite en una sartén y colocando la tortilla en la sartén durante un minuto (hasta que esté crujiente). Cortar la tortilla cocida en tiras

Sirva la sopa en tazones, decore con rebanadas de tortilla y aguacate, etc. ¡Y DISFRUTE!



TEXTO COCINA22 AL 51555
aprender más sobre los recursos de alimentos gratuitos cerca de usted.

TEXT KITCHEN22 TO 51555
to learn more about FREE food resources near you.



United Way of Central and Northeastern Connecticut