

# SOPA DE CARNE DE CERDO CON VEGETALES



[BeHealthyPA.org](http://BeHealthyPA.org)

# SOPA DE CARNE DE CERDO CON VEGETALES

**PORCIONES: 8 | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 TAZA**

★ **Calorías:** 450 **Grasa Total:** 22g **Grasa Saturada:** 11g **Sodio:** 640mg **Carbhidrato:** 34g **Fibra dietética:** 6g **Proteína:** 30g

## INGREDIENTES

- 1 lata de 24 onzas de carne de cerdo USDA, escurrida (o 4 chuletas de cerdo, cocidas)
- 2 latas de 14 onzas de caldo (vegetal, pollo o carne de res)
- 3 tazas de agua
- 1/2 repollo mediano, finamente picado (aproximadamente 4-5 tazas)
- 3 papas medianas, cortadas en trozos de media pulgada
- 3 zanahorias grandes, peladas, cortadas en trozos gruesos de media pulgada
- 1 cebolla mediana, cortada en trozos de media pulgada
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo (o 1 diente de ajo fresco, picado)
- Sal y pimienta al gusto.

## INSTRUCCIONES

1. Combine el caldo, el agua, el repollo, las papas, las zanahorias, la cebolla y los condimentos en una olla grande.
2. Lleve a hervir a fuego medio-alto.
3. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento hasta que los vegetales estén tiernos, por unos 15 minutos.
4. Agregue los trozos de chuletas de cerdo cocidas.
5. Cocine a fuego lento hasta que se calienten, por aproximadamente 5 minutos.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA a través del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania (DHS). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.  
*Receta adaptada de ChooseMyPlate*  
Mayo 2020

