

SOPA DE CARNE DE CERDO CON VEGETALES



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.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).

