

Sopa de Pollo y Fideos*

6 porciones

Evite porciones demasiado grandes. Use un plato más pequeño en las comidas y controle las porciones de los bocadillos.

- 1 pollo entero*
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{3}{4}$ taza de fideos, crudos**
- 1 taza de apio, lavado con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente y rebanado
- 1 cebolla, fregada con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente y picada
- 3 zanahorias grandes, lavadas con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, peladas y cortadas en rodajas
- Agua hasta cubrir



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una olla grande, coloque la sal y el pollo. Lávese las manos con agua y jabón después de manipular pollo crudo.
3. Añada el agua hasta que el pollo para quede cubierto. Ponga a hervir. Tape, reduzca el calor y deje hervir cerca de 45 minutos o hasta que el pollo esté tierno y alcance una temperatura interna de 165 °F en el termómetro para alimentos.
4. Remueva el pollo del caldo y enfríelo lo suficiente para poderlo tocar. Quítele la piel y los huesos y pique la carne. Espume la grasa del caldo.
5. Añada más agua, si lo necesita para hacer 6 tazas de caldo. Déje hervir.
6. Añada el pollo, cebolla, zanahorias, apio y fideos al caldo. Tape, reduzca el calor y deje hervir por 20 minutos.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

* Sustituya 2 lb. de carne asada o estofada por pollo para hacer sopa de fideos con carne.

** Sustituya $\frac{3}{4}$ de taza de arroz por fideos para hacer sopa de pollo con arroz.

Información nutricional por porción: Calorías 180, Grasa total 305g, Grasa saturada 1g, Colesterol 80mg, Sodio 520mg, Total de carbohidratos 11g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 3g, Proteína 25g, Calcio 4%, Hierro 8%.