

# SOPA DE POLLO Y TOTOPOPOS



**INGREDIENTES** Sirve: 6 | porción: 1 1/2 tazas



**caldo de pollo,  
bajo en sodio**

2 tazas



**sopa de crema de  
pollo, baja en sodio**

1 mediana



**Frijoles negros  
enlatados, bajo en sodio**

1 lata de 15 onzas



**tomates picados,  
sin sal añadida**

1 lata de 14.5  
onzas



**maíz enlatado,  
bajo en sodio**

1 lata de 15 onzas



**pollo enlatado,  
bajo en sodio**

10 onzas



**ajo en polvo**

1 cucharadita



**comino**

1 cucharadita



**chile en polvo**

1 cucharadita

LOWCOUNTRY FOOD BANK

[lowcountryfoodbank.org/nutrition](http://lowcountryfoodbank.org/nutrition)



# INSTRUCCIONES

## 1. PREPARE EL ARROZ



Caliente 4 tazas del agua y el arroz integral en una olla hasta que hierva. Una vez que hierva, tape y reduzca el calor. Cocine por 25 minutos o hasta que este blando.

## 2. PREPARE LOS VEGETALES



Corte la cebolla, el apio y el ajo en cuadritos.

## 3. COCINE LOS VEGETALES



Añada el aceite a una sartén grande antiadherente y saltée la cebolla, el ajo, el apio y la pimienta roja a fuego medio hasta que estén blandos.

## 4. COCINE EL RESTANTE DE LOS VEGETALES



Añada las zanahorias, los tomates y la espinaca y saltée por otros 2 minutos.

## 5. COCINE EL ATÚN



En otra sartén, caliente el atún y la salsa soya a fuego medio hasta que se entibie.

## 6. MEZCLE TODO JUNTO



Mezcle el arroz, el atún, y los vegetales hasta que este bien combinado. Sirva y disfrute.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 230    Carbohidratos Totales: 31g    Proteínas: 15g  
Grasa Total: 5g    Fibra Dietética: 5g    Sodio: 590mg

LOWCOUNTRY FOOD BANK



Este recurso es fundado por El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), parte de Departamento de Agricultura de los EE. UU (USDA, por sus siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.