

# SOPA DE TORTILLA DE POLLO



## INGREDIENTES

Porciones: 6 | Tamaño de la porción: 1 1/2 taza



**Caldo de pollo  
bajo en sodio**

2 tazas



**Crema de sopa de  
pollo baja en sodio**

1 taza



**Frijoles negros  
enlatados bajos en  
sodio**

1 lata - 15 onzas



**Tomates picados  
enlatados bajos en  
sodio**

1 lata - 14.5 onzas



**Maíz enlatado  
bajo en sodio**

1 lata - 15 onzas



**Pollo enlatado  
bajo en sodio**

10 onzas



**Ajo en polvo**

1 cucharadita



**Comino**

1 cucharadita



**Chile en polvo**

1 cucharadita

LOWCOUNTRYFOODBANK

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

# INSTRUCCIONES

## 1. CALENTAR LOS LÍQUIDOS



Vierta el caldo de pollo y la crema de sopa de pollo en una olla grande a fuego medio y caliente.

## 2. AGREGAR LOS VEGETALES Y EL POLLO



Añada los frijoles negros, maíz, tomates, pollo. Revuelva para mezclar.

## 3. AGREGAR LAS ESPECIAS



Añada ajo en polvo, comino, y chile en polvo Y deje cocinar por quince minutos.

## 4. SERVIR CON TOPPINGS



Sirva con chips de tortilla, arroz o pan de maíz. Agregue aguacate picado, queso rallado, yogur, cilantro, jalapeños o lo que desee.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 200      Carbohidratos totales: 24g      Proteína: 19g  
Grasas totales: 4g      Fibra dietética: 6g      Sodio: 630mg