



GLEANERS
EST. 1977
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

SOPA DE POLLO

MATERIALES:

Colador
Cuchara para
mezclar
Cucharas de
medir
Cuchillo afilado

Olla grande
Pelador de ver-
duras
Tabla para cortar
Tazas de medir

INGREDIENTES:

1 cebolla mediana
1 pollo entero (4 a 5 libras)
14 tazas de agua
1 tallo de apio
2 tazas de verduras de hoja verde, tales como col
crespa, espinacas o acelgas
2 zanahorias medianas
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra molida
1 taza de pasta de trigo integral

Sirve 8, 1½ taza por porción

**Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Pele y lave la cebolla. Córtele en cuatro.
2. En una olla grande, eche el pollo, la cebolla y el agua. Ponga a hervir. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento por 40 minutos.
3. Saque el pollo de la olla y déjelo a un lado para que se enfríe. Cuele el caldo. Guárdelo en el refrigerador hasta que lo vaya a agregar a la sopa. Saque la cebolla y tirela ya que estará demasiado cocinada para comer.
4. Cuando el pollo se haya enfriado, quítele los huesos. Desmenúcelo o píquelo, quitándole la piel o huesos que hayan quedado. Refrigérela hasta que lo vaya a añadir a la sopa.
5. Lave el apio y las verduras de hoja verde. Quítele a las verduras los tallos duros. Rasgue las hojas en pedacitos bien pequeños. Lave y pele las zanahorias. Corte las zanahorias y el apio en cuadritos.
6. En una olla grande, eche las zanahoria, el apio, las verduras, la sal, la pimienta y el caldo colado. Ponga a hervir a temperatura alta. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento de 15 a 20 minutos.
7. Añada la pasta. Continúe cocinando a fuego lento hasta que la pasta esté blanda, por unos 8 minutos.
8. Agregue el pollo cocido. Cocine a fuego lento de 1 a 2 minutos más.

Notas:

- Puede usar 1 taza de cualquier grano integral precocito que desee. Pruebe con cebada, quinoa o arroz integral. Agregue los granos con el pollo en el paso 9.
- Para reducir la grasa, quite la mayor parte de la piel del pollo mientras esté crudo. O quítele la grasa al caldo cuando esté en la superficie.