Receta sopa de fideos

Remedio natural

www.liberatusalud.com

Libera tu Salud®
Health & Food Coach
Layla Islas

¡Tu abuela tenía razón! Un buen plato de caldo con pollo es la mejor opción si te sientes enfermo, ya que nos proporciona suficientes calorías, hidratación y a través de sus ingredientes hierro y zinc, que son de gran ayuda para combatir el malestar del cuerpo y fortalecer el sistema inmune.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Porciones: 8 ½ tazas

Ingredientes:

- 820 ml de tomates troceados
- 1 taza de cebollas cortadas
- 6 ajos
- ½ taza de cilantro picado
- 2 cucharadas de chile ancho en polvo
- 1 ½ de comino en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharaditas de aceite
- 140 gr de fideos
- 6 tazas de caldo de pollo
- 700 gr de pechuga de pollo sin piel, cortados en trozos
- 1 cucharadita de sal
- 1 aguacate cortado en trozos pequeños
- Salsa al gusto
- Limón al gusto

Equipo de producción:

Olla con tapa
Tabla para picar
Cuchillo

Una porción de 1 ½ taza aporta:

Calorías: 295 kcal
Carbohidratos: 25 g
Proteína: 25 g
Grasa: 11 g
Grasa saturada: 2 g
Colesterol: 47 mg
Fibra: 5 g
Sodio. 424 mg

Preparación:

- Licue el tomate, cebolla, orégano, chile ancho, ajo y comino, hasta que todos los ingredientes queden incorporados.
- En una olla caliente a fuego medio-alto, agregue el aceite y fría la pasta hasta que tome un color dorado. Adicione la mezcla de tomate, cocine y mezcle por un minuto. Después agregue el pollo, caldo de pollo y sal. Lleve a punto de ebullición.
- Coloque una tapa, reduzca el fuego y deje cocinar hasta que el pollo esté cocido de 10 a 12 minutos.
- Retire el pollo para deshebrarlo y vuelva colocarlo en la olla. Mezcle
- Sirva la sopa con aguacate, limón y salsa

VALOR NUTRIMENTAL

Alimento	Aporte de Vitaminas Por Cada 100 G	Aporte de Minerales Por Cada 100 G
Tomate	**Vitamina A Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina C**	**Calcio Fósforo Potasio Sodio**
Cebolla	**Vitamina A Vitamina B6 Vitamina E**	**Fósforo Magnesio Potasio Calcio Hierro**
Cilantro	**Vitamina A Vitamina C Vitamina K**	**Manganeso Cobre Hierro Calcio**
Orégano	**Vitamina A Vitamina C Vitamina E Vitamina K**	**Magnesio Potasio Calcio Hierro**
Pollo	**Vitamina B Vitamina A**	**Hierro**
Aguacate	**Vitamina A Vitamina B6 Vitamina E**	**Potasio Calcio Hierro**