

## SOPA DE POLLO Y ARROZ SALVAJE

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Ingredientes incluidos en la caja:**

- 3 tazas de arroz salvaje cocido
- 1 taza de zanahorias enlatadas sin sal agregada, escurridas y enjuagadas
- 2 latas (4.5 oz) de pollo, escurrido y enjuagado

**Ingredientes adicionales necesarios:**

- 1 cebolla pequeña (-½ taza), cortada en cubitos
- 1 lata (6.5 oz) de hongos sin sal, escurridos y enjuagados
- 3 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- ½ cucharada de orégano seco o tomillo
- 1 taza de mitad leche, mitad crema (no crema para café)

**Instrucciones:**

1. Coloque todos los ingredientes excepto la taza de mitad leche, mitad crema en una olla grande y lleve a hervor. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 a 15 minutos.
2. Añada la taza de mitad leche, mitad crema inmediatamente antes de servir. Caliente la preparación durante unos minutos más, pero asegúrese de que la sopa no hierva después de añadir la taza de mitad leche, mitad crema.

**Consejo:** Utilice 2 latas de garbanzos (escurridos y enjuagados) en lugar de pollo y caldo de verduras en lugar de caldo de pollo para hacer una sopa vegetariana.



**Información Nutricional\***

**Porciones totales:** 3  
**Tamaño de la porción:** 2 tazas  
**Calorías:** 535  
**Grasas:** 12 g  
**Sodio:** 499 mg  
**Carbohidratos:** 68 g  
**Fibra:** 11 g  
**Proteína:** 35 g  
**Porciones de Carbohidratos:** 4 ½

*\*La información nutricional incluye arroz salvaje, zanahorias sin sal, pollo enlatado, cebolla blanca, hongos sin sal, caldo de pollo con bajo contenido de sodio y mitad leche, mitad crema.*