

SOPA RUSA DE HONGOS Y PATATAS

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo cocción: 25 minutos

Incluido en la caja:

- 2 latas (15 oz) de patatas bajas en sodio, escurridas, enjuagadas y cortadas
- ½ taza de zanahorias enlatadas sin sal, escurridas y enjuagadas
- 2 (4.5 oz) latas de pollo, escurridas
- 1 taza de leche con 1 % de grasa

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 1 cebolla pequeña (~½ taza), cortada en cubitos
- 2 latas (4 oz) de hongos sin sal, escurridos y enjuagados
- 4 tazas de caldo de verduras o de pollo bajos en sodio

Instrucciones:

1. Añada el aceite, la cebolla y los hongos a una olla y cocine a fuego medio hasta que se ablanden los ingredientes (3 a 4 minutos).
2. Añada el resto de los ingredientes, excepto la leche, y lleve a hervor. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 o 20 minutos.
3. Añada la leche justo antes de servir. Asegúrese de que la sopa no esté hirviendo después de que añada la leche.

Consejo: Añada 1 cucharada de eneldo seco o 3 cucharadas de eneldo fresco para realzar el sabor. Si quiere una opción vegetariana, no añada el pollo.



Información Nutricional*

Porciones totales: 4
Tamaño de la porción: 2 tazas
Calorías: 309
Grasas: 4 g
Sodio: 587 mg
Carbohidratos: 11 g
Fibra: 15 g
Proteína: 32 g
Porciones de Carbohidratos: 1

** La información nutricional incluye patatas enlatadas bajas en sodio, zanahorias enlatadas sin sal, pollo enlatado, leche, aceite de oliva, cebolla blanca, hongos enlatados sin sal y caldo de pollo bajo en sodio.*