

## Sopa Casera Sustanciosa de Fideos con Pollo

*Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.*

### Ingredientes:

- 3 tazas de agua
- 4 1/2 tazas de caldo de sustancia de pollo, sin grasa y bajo en sodio
- 1 1/4 tazas de harina
- 2 huevos
- 3 cucharadas de agua
- 2 pechugas de pollo, cocinadas y cortadas
- 2 tazas de mezcla de vegetales frescos, enlatados, o congelados
- 1/4 cucharadita de pimienta

### Preparación:

1. En una olla grande añada el agua y el caldo de sustancia de pollo; ponga a hervir hasta que empiece a burbujear.
2. Para hacer los fideos: Ponga la harina en un recipiente hondo y mediano, haga un hueco en el centro y añádale los huevos. Mezcle bien.
3. Añada de 1 en 1 las cucharadas de agua, suficiente para que la masa esté dura pero fácil de amasar.
4. Ponga la masa en una superficie con harina y amase con un rodillo, hasta que el grueso sea de 1/2 pulgada más o menos.
5. Haga cortes de tiras de 1/4 a 1/2 pulgada, y de 3 a 5 pulgadas de largo, más o menos. Deje reposar de 5 a 10 minutos.
6. Añada los fideos de huevos, uno por uno en la mezcla de agua y caldo de sustancia.
7. Vuelva a hervir la sopa.
8. Añada el pollo, los vegetales y la pimienta.
9. Ponga a hervir por 12 a 15 minutos ó hasta que los fideos estén blandos.
10. Sirva caliente.

### Ideas Brillantes:

<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 1 cup (232g)			
Servings Per Container 10			
Amount Per Serving			
<b>Calories</b> 110	Calories from Fat 20		
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>		
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>		
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 55mg	<b>18%</b>		
<b>Sodium</b> 270mg	<b>11%</b>		
<b>Total Carbohydrate</b> 13g	<b>4%</b>		
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>		
Sugars 1g			
<b>Protein</b> 9g			
Vitamin A 20%	• Vitamin C 10%		
Calcium 2%	• Iron 6%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	• Carbohydrate 4	• Protein 4

**10 porciones de 1 taza  
cada una**

Fuente de Información: Emilee Hugie, Warm Springs Indian Reservation. OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>