

Sopa de Taco Sustanciosa

Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.

Ingredientes:

- 1 libra de **carne molida** extra magra
- 1 **chile pimiento verde** mediano, cortado
- 1 **cebolla** amarilla grande, picada
- 3 tazas calientes de **caldo de sustancia de carne**, 99% sin grasa
- 1 lata de 14.5 onzas de **tomates**, cortados y con líquido
- 1 lata de 15.5 onzas de **frijoles pinto**
- 1 lata de 15.25 onzas de **grano entero de elote o maíz**
- 4 cucharaditas **chili en polvo**
- 1 cucharadita de **comino**
- 1/4 cucharadita de **ajo en polvo**
- 1/4 cucharadita de **chile tipo "cayene"**
- 6 **tostadas para taco**, crujientes
- 2 tazas (16 onzas) de **queso tipo "cheddar"** rallado

Preparación:

1. Dore la carne, el chile pimiento y la cebolla en una sartén grande, a fuego medio alto (350° Fahrenheit si es en la sartén eléctrica). Escorra la grasa.
2. Añada el caldo, los tomates, los frijoles, el elote y los condimentos.
3. Reduzca el calor a bajo (250° Fahrenheit en la sartén eléctrica), cubra y ponga a fuego lento por 20 minutos.
4. Ponga en boronas 1/2 tostada para taco en cada recipiente hondo, añada la sopa y póngale encima el queso.
5. Sirva caliente.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Ensaye los frijoles negros en lugar de frijoles pinto.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Cup (249g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 670mg	28%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 3g	
Protein 17g	
Vitamin A 10% • Vitamin C 25%	
Calcium 8% • Iron 8%	
*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	

**12 porciones de 1 taza
cada una**

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