

## Sopa de Cacahuates del Oeste Africano

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

### Ingredientes:

- 1 taza de **pechugas de pollo**, sin piel, cocinadas y en trozos.
- 2/3 taza de **cebolla**, en trozos
- 1 1/2 cucharaditas de **ajo** picado
- 1 cucharada de **semillas de ajonjolí tostadas**
- 1 1/2 cucharaditas de **curry en polvo**
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 1/2 cucharadita de **pimienta**
- 1/2 cucharadita de **hojuelas de pimienta roja** machacadas
- 3 tazas de **caldo de pollo sin grasa**, reducido en sodio
- 1 lata de 6 onzas de **pasta de tomate**
- 1 lata de 14 1/2 onzas de **tomate guisado tipo "stewed"**
- 1/2 taza de **mantequilla de cacahuete** reducido en grasa

### Preparación:

1. En una olla grande, sofría la cebolla en aceite de ajonjolí hasta que esté translúcida; añada el ajo y el pollo y revuelva hasta que todo esté caliente.
2. Añada los condimentos y sofríalos por 1 minuto más.
3. Añada el caldo, la pasta de tomate, los tomates y la mantequilla de cacahuete. Revuelva hasta que esté bien combinado.
4. Caliente a fuego medio hasta que esté caliente pero sin hervir.
5. Sirva inmediatamente.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

### Ideas Brillantes:

Para más sabor a cacahuete, añada cacahuates picados.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (315g)			
Servings Per Container 6			
Amount Per Serving			
<b>Calories</b>	<b>250</b>	<b>Calories from Fat</b>	<b>80</b>
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b>	<b>9g</b>		<b>14%</b>
Saturated Fat	2g		10%
Trans Fat	0g		
<b>Cholesterol</b>	<b>45mg</b>		<b>15%</b>
<b>Sodium</b>	<b>940mg</b>		<b>39%</b>
<b>Total Carbohydrate</b>	<b>18g</b>		<b>6%</b>
Dietary Fiber	3g		12%
Sugars	7g		
<b>Protein</b>	<b>24g</b>		
Vitamin A	10%	Vitamin C	25%
Calcium	6%	Iron	10%
*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

**6 porciones de 1 taza  
cada una**

Fuente de Información: Tomado de El Oregonian, por Janice Smiley del Servicio de Extensión de Oregon State University en el Condado de Multnomah. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>.