

## Sopa de Enchilada de Pollo

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

### Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 lata de 16 onzas de frijol blanco
- 1 lata de 28 onzas de tomate en trozos
- 2 latas de 14 1/2 onzas de caldo de pollo sin grasa
- 1 lata de 8 onzas de tomate en salsa
- 2 latas de 4 onzas de chile verde picado
- 2 cucharaditas de orégano deshidratado
- 2 tazas de pollo cocinado y picado
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 1 taza de queso rallado
- 10 tortillas de maíz, delgadas

### Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla grande. Añada la cebolla, el ajo y el comino y sofríalos hasta que la cebolla esté blanda pero no color café.
2. Escurre y enjuague los frijoles. Añada los frijoles ya escurridos, los tomates con el líquido y además, el caldo. Ponga a hervir. Reduzca el calor.
3. Añada y revuelva la salsa de tomate, los chiles, el orégano y el pollo. Ponga a fuego lento por 15 minutos.
4. Cuando esté listo para servir, añada y revuelva el cilantro y 1 taza de queso hasta que se derrita. Sirva las tiras de tortilla a un lado para poner luego sobre la sopa.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Consejos:** Para hacer tiras de tortilla, apile las tortillas y córtelas por mitad. Corte cada mitad apilada en tiras delgadas. Sobre una bandeja para hornear separe las tiras de tortilla. Hornee a 350° Fahrenheit, revolviendo frecuentemente por 15 minutos o hasta que estén crujientes y delicadamente doradas.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (250g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 170	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3.5g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodium</b> 480mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 3g	
<b>Protein</b> 13g	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 25%
Calcium 8%	• 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	

**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>