

Mezcla para Sopa de Papa Instantánea

Esta receta es una buena fuente de calcio, que mantiene huesos y dientes fuertes.

Ingredientes:

- 1 3/4 tazas de puré de papa instantáneo
- 1 1/2 tazas de leche en polvo, sin grasa
- 2 cucharadas de consomé de pollo instantáneo
- 2 cucharaditas de cebolla picada fina o cebolla en polvo
- 3/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de perejil seco
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/4 cucharadita de curry
- 1/4 cucharadita de sal (opcional)

Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes juntos. Almacene la mezcla en un recipiente o jarra de 1 cuarto de galón, con tapa hermética. Mantenga en un lugar fresco y oscuro. Para hacer la sopa siga las instrucciones que están a continuación.
2. Mida por separado de 1/2 a 2/3 tazas de la mezcla de papa instantánea y póngala en una taza grande.
3. Añada 1 taza de agua hirviendo. Revuelva, tape y déjelo reposar por 2 minutos hasta que espese, antes de servir.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Esta sopa puede servir como base para otras sopas. Añada elote o almejas para hacer una crema con recado. Como variedad y por nutrición, añada vegetales en lata o al vapor. Y si le pone trocitos de jamón o tocino, le da más sabor a su sopa. Sazone al gusto con sal, pimienta y otras hierbas.

Notas:

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

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	12%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 6g	
Protein 5g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 4%
Calcium 15%	• Iron 2%
*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 300mg
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**