

SOPA DE PASTA CON POLLO

 25 minutos 1 hora 1 porción

INGREDIENTES

- 4 tazas de agua [960 g]
- 8 porciones de pechuga de pollo con piel [280 g]
- 1 taza de cilantro picado crudo [60 g]
- 1 hoja de laurel [1 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 1 pieza de ajo [30 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1 cucharadita de aceite de canola [5 g]
- 1 porción de fideo crudo [20 g]
- 1/2 taza de brócoli crudo [44 g]
- 1/2 pieza de chayote crudo [102 g]
- 1 pieza de calabacita alargada cruda [111 g] cortada en cubos
- 1/3 piezas de aguacate hass [58 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1.- Calienta en una olla agua y cocina la pechuga de pollo con el cilantro, el laurel, la cebolla y el ajo hasta que el pollo esté cocido. Sazona con sal, cuela el caldo de pollo y reserva. Deshebra la pechuga de pollo.
- 2.- En una cacerola a fuego medio, calienta el aceite y fríe los fideos hasta que cambien ligeramente de color, agrega el caldo, el pollo deshebrado el brócoli, los chayotes, la calabaza, cocina por 10 minutos más o hasta que el fideo esté suave y las verduras cocidas.
- 3.- Sirve caliente, decora con aguacate y acompaña con limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (1662 g)	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	709 kcal	35 %
GRASA	2 g	38 g	59 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	10 mg	159 mg	53 %
SODIO	81 mg	1350 mg	56 %
H. CARBONO	2 g	35 g	12 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	8 g	30 %
PROTEÍNA	3 g	57 g	—