

Sopa de Pavo y Arroz



Sirve:

11 raciones de aproximadamente 1 taza cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Janet Potts, RD, LD

[Agregar un Comentario](#)

- $\frac{3}{4}$ taza de
cebolla, cortada con Cono #3
(120
g)
- $\frac{1}{2}$ taza de
zanahorias, cortadas con Cono #5
(64
g)
- 1 tallo de apio, cortado con Cono #4
8 tazas de
caldo de pavo
(1.9
l)
- 2 cucharaditas de
sal, opcional
(12
g)
- 2 teaspoons
salt-free chipotle seasoning or similar
(5
g)
- 1 taza de
arroz blanco basmati
(195
g)
- 1 taza de
calabaza amarilla, cortada con Cono #3
(124
g)
- 1 taza de
calabacín, cortado con Cono #2
(124
g)
- $1\frac{1}{2}$ tazas de
pechuga de pavo cocida, cortada en cubitos
(340
g)
- 2 tomates pequeños, cortados en cubitos

Preparación :

1. Precalienta la olla eléctrica a 425°F/220°C. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las cebollas, las zanahorias y el apio y saltea.
2. Añade el caldo de pavo, la sal, el chipotle y el arroz. Tapa y cocina.
3. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 225°F/105°C. Tapa y cocina 10 - 15 minutos.
4. Añade la calabaza, el calabacín y el pavo. Tapa y sigue cocinando hasta que el arroz esté tierno, unos 5 - 10 minutos.
5. Añade el tomate y sirve.

Consejos:

- Para hacer Sopa de Pavo y Tortilla, corta las tortillas de maíz en tiras finas y tuéstalas en el horno. Para cada porción individual, añade aguacate en rodajas y cubre con tiras de tortilla tostadas, salsa de tomate y crema agria sin grasa.

Información nutricional por ración

Calorías: 117
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 11mg
Sodio: 489mg
Carbohidratos: 19g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 2g
Proteína: 8g