Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Sopa de Pollo y Lima

Sirve:

5 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
10" Chef's Gourmet Skillet
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

Agregar un Comentario

- 4 mitades de pechuga de pollo, deshuesadas y sin piel
- 2 tortillas de trigo de 6 pulgadas, cortadas a tiras
- 6 tazas de caldo de pollo bajo en grasa y sodio (1.4 l)
- 1 cebolla mediana, cortada con Cono #2
- 4 onzas de chiles verdes suaves, picados (113 g)
- ½ cucharadita de orégano seco (2.5 g)
- 1 lima fresca, zumo y piel, rallada con Cono #1
- ⅛ cucharadita de pimienta negra (0.6 g)
- 1 diente de ajo, picado con Cono #1
- 1 taza de tomates, picados (180 g)
- 2 cucharadas de perejil o cilantro, picado (8 g)

Preparación :

1. Corta las pechugas de pollo en trozos pequeños. Reserva.
2. Precalienta la sartén a fuego medio. Pon las tortillas en una sartén y tuesta 8 - 10 minutos o hasta que se doren. Saca de la sartén y deja enfriar.
3. En la olla a fuego medio, combina el caldo de pollo, la cebolla, los chiles, el orégano, ¼ cucharadita de ralladura de

lima, 2 cucharadas de zumo de lima, la pimienta negra y el ajo. Cuando empiece a hervir, reduce el fuego a bajo y cocina 5 minutos.

4. Añade el pollo y tapa. Sube el fuego a medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 7 - 9 minutos o hasta que el pollo esté tierno.
5. Añade el tomate, tapa y calienta.
6. Al momento de servir, espolvorea con perejil o cilantro y tiras de tortilla.

Información nutricional por ración

Calorías: 216
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 55mg
Sodio: 323mg
Carbohidratos: 16g
Fibra Dietética: 2g
Azúcar: 3g
Proteína: 30g