

Sopa Saludable de Pollo y Cebada



Sirve:

4 - 6 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Karen Petersen

Editora de Recetas Colaboradora

[Agregar un Comentario](#)

2 pechugas de pollo sin hueso y sin piel, aproximadamente
567 gramos

(1 ¼

libras)

1,4 litros

de caldo de pollo

(6

tazas)

397 gramos

de tomates en cubos con su jugo

(14

onzas)

1 hoja de laurel

Preparación :

1. Colocar el extracto de tomate, el ajo, la albahaca, el apio, las zanahorias y las cebollas en la olla MP5. Establecer la sonda de temperatura a 120°C/250°F. Dejar cocinar durante aproximadamente 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Cambiar la sonda de temperatura de la olla MP5 a 80°C/180°F.
2. Agregar la cebada, el pollo, el caldo de pollo, los tomates, la sal, la pimienta y la hoja de laurel en la olla MP5. Revolver para mezclar y, luego, tapar. Cocinar durante 4 a 6 horas, hasta que la cebada y el pollo estén completamente cocidos.
3. Retirar la hoja de laurel y, luego, colocar el pollo sobre la tabla de cortar y desmenuzarlo con la ayuda de 2 tenedores. Colocar el pollo desmenuzado nuevamente en la olla MP5 y revolver para mezclar.
4. Condimentar al gusto con más sal y pimienta, y agregar albahaca de ser necesario. Verter en los recipientes y servir.

Información nutricional por ración

Calorías: 305

Grasa Total: 3g

Grasa 1g

Saturada:**Colesterol:** 55mg**Sodio:** 632mg**Carbohidratos:** 39g**Fibra** 8g**Dietética:****Azúcar:** 6g**Proteína:** 31g