

## PREPARACIÓN DILIGENTE DE COMIDAS

Rinde: 8 • Porción: 8 servicios

25  
minutos

PREPARACIÓN: 15 minutos  
COCCIÓN: 10 minutos

# SOPA DE POLLO y orzo

2 tazas de caldo de pollo\*  
2 zanahorias peladas y en cuartos  
2 tallos de apio, enjuagados y en cuartos  
2 tazas de agua  
1 taza de pasta orzo seca  
2 tazas de pollo cocido desmenuzado\*  
1½ cdta. de sal  
½ cdta. de pimienta negra

1. Coloca las zanahorias y apio en la base del Sistema Power Chef® con el accesorio de la cuchilla incorporado. Cierra el sistema y jala la cuerda varias veces para picarlas. Transfiere la mezcla a la base de la Olla de Presión.
2. Añade el agua y la pasta orzo. Cocina cerrado 10 minutos en el microondas a una potencia alta.
3. Sácala del microondas y deja que la presión se escape naturalmente hasta que el indicador de presión baje totalmente antes de abrirla.
4. Añade el pollo desmenuzado a la sopa y sirve.

Información nutricional (por porción):  
Calorías: 220 Grasa total: 4g Grasa saturada: 1g Colesterol: 85mg Sodio: 590mg  
Carbohidratos: 15g Fibra: 1g Azúcar: 2g Proteínas: 29g Vitamina D: 0% Calcio: 2%  
Hierro: 6% Potasio: 10%

\*Usa la Receta de Pollo rostizado para el pollo desmenuzado y el caldo de pollo.



fecha tu  
fiesta

Tupperware®

PARA DEMOSTRAR



Micro Olla de Presión



Sistema Power Chef®

OPCIONAL



Espátula de Silicona



Cucharas Medidoras



Tazas Medidoras



Cuchillo Serie Universal del Chef



Micro Jarras



Cucharón



FridgeSmart® Mediano



Termo Metálico