

Porciones: 4 • Tamaño de la porción: 2 tazas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

SOPA Thatsa

3 cdas. de aceite de oliva extra virgen
1 cda. de ajo
¼ de taza de cebolla picada
4 tazas de caldo de pollo
3 tazas de verduras asadas
2 tazas de lechugas mixtas sueltas
1 taza de arroz o quínoa cocidos
2 tazas de pollo cocido y desmenuzado (día de preparación/opcional)

1. En la Cacerola Chef Series II de 4.3 cuartos de galón/4 L, calienta el aceite de oliva a fuego medio hasta que se ponga bien caliente. Agrega el ajo y la cebolla. Cuece, revolviendo frecuentemente, hasta que se sienta el aroma, aproximadamente 30 segundos.
2. Incorpora el caldo de pollo, las verduras, las lechugas mixtas, el arroz y el pollo. Deja que hierva y luego hierve a fuego lento. Revuelve ocasionalmente mientras se cocina durante un minuto.
3. Divide en partes iguales en cuatro tazones y sirve tibio.

Nota: Agrega orégano y pasta de tomate para darle un toque italiano.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 510 Grasa total: 13g Grasa saturada: 3g Colesterol: 70mg Sodio: 490mg
Carbohidratos: 63g Fibra: 3g de Azúcar: 8g Proteínas: 34g de Vitamina A: 140%
Vitamina C: 80% Calcio: 15% de Hierro: 20%

Porciones: 4 • Tamaño de la porción: 2 tazas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

SOPA Thatsa

3 cdas. de aceite de oliva extra virgen
1 cda. de ajo
¼ de taza de cebolla picada
4 tazas de caldo de pollo
3 tazas de verduras asadas
2 tazas de lechugas mixtas sueltas
1 taza de arroz o quínoa cocidos
2 tazas de pollo cocido y desmenuzado (día de preparación/opcional)

1. En la Cacerola Chef Series II de 4.3 cuartos de galón/4 L, calienta el aceite de oliva a fuego medio hasta que se ponga bien caliente. Agrega el ajo y la cebolla. Cuece, revolviendo frecuentemente, hasta que se sienta el aroma, aproximadamente 30 segundos.
2. Incorpora el caldo de pollo, las verduras, las lechugas mixtas, el arroz y el pollo. Deja que hierva y luego hierve a fuego lento. Revuelve ocasionalmente mientras se cocina durante un minuto.
3. Divide en partes iguales en cuatro tazones y sirve tibio.

Nota: Agrega orégano y pasta de tomate para darle un toque italiano.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 510 Grasa total: 13g Grasa saturada: 3g Colesterol: 70mg Sodio: 490mg
Carbohidratos: 63g Fibra: 3g de Azúcar: 8g Proteínas: 34g de Vitamina A: 140%
Vitamina C: 80% Calcio: 15% de Hierro: 20%

Porciones: 4 • Tamaño de la porción: 2 tazas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

SOPA Thatsa

3 cdas. de aceite de oliva extra virgen
1 cda. de ajo
¼ de taza de cebolla picada
4 tazas de caldo de pollo
3 tazas de verduras asadas
2 tazas de lechugas mixtas sueltas
1 taza de arroz o quínoa cocidos
2 tazas de pollo cocido y desmenuzado (día de preparación/opcional)

1. En la Cacerola Chef Series II de 4.3 cuartos de galón/4 L, calienta el aceite de oliva a fuego medio hasta que se ponga bien caliente. Agrega el ajo y la cebolla. Cuece, revolviendo frecuentemente, hasta que se sienta el aroma, aproximadamente 30 segundos.
2. Incorpora el caldo de pollo, las verduras, las lechugas mixtas, el arroz y el pollo. Deja que hierva y luego hierve a fuego lento. Revuelve ocasionalmente mientras se cocina durante un minuto.
3. Divide en partes iguales en cuatro tazones y sirve tibio.

Nota: Agrega orégano y pasta de tomate para darle un toque italiano.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 510 Grasa total: 13g Grasa saturada: 3g Colesterol: 70mg Sodio: 490mg
Carbohidratos: 63g Fibra: 3g de Azúcar: 8g Proteínas: 34g de Vitamina A: 140%
Vitamina C: 80% Calcio: 15% de Hierro: 20%