



CALENDARIO DE COMIDA Y NUTRICION DEL 2013 **RECETA DE DICIEMBRE**

SOPA DE POLLO Y DUMPLING

- 2/3 tazas de pollo cocido, en cubitos
- 4 zanahorias
- 3 tallos de apio
- 3 papas medinas
- ½ cebolla amarilla
- 1 clavo de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 (32-onzas) cajas de caldo de pollo bajo en grasa
- 2 taza de chicharos congelados
- 1 (12-onza) paquete de dumplings congelados
- Sal y pimienta, opcional

1. Corte los vegetales en cubitos; corte la cebolla y el ajo finamente.
2. En una olla de sopa grande, caliente el aceite a fuego mediano-alto y saltee la cebolla y el ajo hasta estar tiernas.
3. Añada las zanahorias, el apio y las papas y muévalas con cuidado por unos minutos sin quemarlas.
4. Échelas en el caldo y póngalas a her-vir. Añada los dumplings de poco en poco.
5. Baje el fuego y cocine a fuego lento por 15 minutos moviéndola frecuentemente hasta que los vegetales estén tiernos
6. Añada el pollo y cocine a fuego mediano-bajo por 10 minutos.
7. Añada los chicharos congelados en los últimos 5 minutos. Añada sal y pimienta a gusto.

HACE 10 PORCIONES

Tamaño de la Porción: 1 taza

Costo Por Receta: \$9.63

Costo Por Porción: \$.96

FUENTE: Jennifer Duty, Clark County Extension Volunteer



DATOS NUTRICIONALES:

220 calorías; 5 g total grasa; 1 g grasa saturada; 0 g grasa trans; 35 mg colesterol; 200 mg sodio; 23 g carbohidratos; 4 g fibra; 19 g proteína; 50% Valor Diario vitamina A; 24% Valor Diario vitamina C; 8% Valor Diario calcio; 10% Valor Diario hierro

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con Office of the Ombudsman: 1-800-372-2973 o 1-800-627-4702 (TTY). El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) prohíbe discriminación en todos sus programas y actividades a base de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, y donde aplicable, género, estado matrimonial, estado familiar, estado de los padres, religión, orientación sexual, creencias políticas, información genética, represalia, o porque el ingreso de alguna persona sea derivada totalmente o en parte de algún programa de asistencia pública. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas.) Personas con discapacidades quienes requieren medios alternativos de comunicación de información acerca de los programas (Braille, letra grande, cinta grabada, etc.) deben comunicarse con el Centro TARGET de USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD). Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410 o llame gratis al (866) 632-9992 (número sin cargo de servicio a clientes), al (800) 877-8339 (llamada local or por medio del Servicio Federal de Relievo (Federal Relay Service), o al (866) 377-8642 (Servicio de Relievo). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Copyright © 2012 University of Kentucky y sus licenciantes. Reservados todos los derechos.

INGREDIENTES

- Pollo (2/3 taza, en cubitos)
- Zanahoria
- Apio
- Papas
- Cebolla amarilla
- Clavo de ajo
- Aceite de oliva
- Caldo de Pollo (2 cuartos)
- Chicharos congelados
- Dumplings congelados

HAGALO UNA COMIDA

- **Sopa de Pollo y Dumpling**
- Pedazos de manzanas (en media luna)
- Leche baja en grasa

CONSEJOS

1. Ahorre dinero cocinando el pollo en la casa y creando su propio caldo de pollo.
2. Preste atención a las señales de hambre y saciedad, antes, durante y después de una comida. Use estas señales para aprender cuando comer y cuando ha comido suficiente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

