



SOPA DE PESCADO



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).

Información nutricional por porción:

310 calorías; grasa total 9g; 4g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 65mg de colesterol; 730mg de sodio; 21g de carbohidratos; 3g de fibra; 8g de azúcar; 28g de proteínas; 10% del Valor Diario de vitamina D; 15% del Valor Diario de calcio; 10% del Valor Diario de hierro; 20% del Valor Diario de potasio.

Fuente: Adaptado de Tammy Kelly, North Carolina Cooperative Extension

- 1 libra de filetes bacalao (u otros pescados blancos), congelado
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite para cocinar
- 1 cebolla mediana, picadita
- ½ taza de apio, picadito
- 2 tazas de papas crudas en cubos
- ½ taza de zanahorias, picadas en pedazos gruesos
- 1 taza de maíz fresco o congelado (opcional)
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- ¾ cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de leche

1. Derrita la mantequilla o aceite en una olla grande.
2. Añada la cebolla, el apio, las papas, las zanahorias, el maíz (si se usa), la agua, la sal y la pimienta.

3. Cubra y cocine a fuego lento por 10 a 15 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.
4. Corte los filetes de bacalao en pedazos pequeños.
5. Añada el pescado y cocine por 10 minutos más.
6. Agregue la leche, mezcle y cocine hasta que caliente pero no deje que la sopa hierva.
7. Sirva.

Hace 4 porciones

Tamaño de la porción: 1 taza

Costo por receta: \$5,11

Costo por porción: \$1,27

