



# Sopa de Pollo Santa Fe en la Olla de Cocción Lenta

**Hace 8 porciones • Tamaño de la Porción: 2 tazas**

## INGREDIENTES:

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (alrededor de 12 onzas)
- 1 lata (7 oz.) de chiles verdes picados
- 1 bolsa (8 oz.) de maíz congelado
- 1 lata (28 oz.) de tomates troceados, sin sal añadida
- 1 lata (15 oz.) de frijoles negros
- 1 lata o caja (14 oz.) de caldo de vegetales, sin sal añadida
- 1 caja (32 oz.) de caldo de pollo bajo en sodio
- 3 cucharadas de mezcla de sazón para chili bajo en sodio

## DIRECCIONES:

1. Coloque todos los ingredientes en la olla de cocción lenta y cocine a fuego bajo por 6 a 8 horas o 3 a 4 horas a fuego alto.
2. Saque el pollo cocido y desmenuce con dos tenedores.
3. Devuelva el pollo a la sopa, mezcle y estará lista para servir.

## DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN:

180 calorías; 2.5g total de grasa; 0.5g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 35mg de colesterol; 740mg de sodio; 23g de carbohidrato; 4g de fibra; 6g de azúcar; 17g de proteína; 10% Valor Diario de vitamina A; 15% Valor Diario de vitamina C; 4% Valor Diario de calcio; 8% Valor Diario de hierro.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplemental del USDA –SNAP (siglas en inglés).