



Sopa de Aguacate y Tortilla

Para intensificar el sabor de esta sopa, espolvoréela con chile rojo en polvo.

Rinde 8 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos **Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

Ingredientes

- | | |
|---|---|
| 3 latas (14 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio | ½ cucharadita de pimienta negra molida (<i>ground black pepper</i>) |
| 2 latas (10¾ onzas) de sopa de tomate condensada, baja en sodio | 1 aguacate de California maduro, pelado, sin el hueso, y picado |
| ½ manojo de cilantro, sólo las hojas | 8 chips de tortilla de maíz, en trocitos |
| 3 dientes de ajo, finamente picados | |

Preparación

1. En un sartén grande a fuego alto, mezcle el caldo de pollo, la sopa de tomate, el cilantro, el ajo y la pimienta negra molida. Deje que hierva, reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento por 10 minutos.
2. Deje enfriar ligeramente y luego licúela en porciones pequeñas en una licuadora.
3. Ponga nuevamente en el sartén, agregue el aguacate y caliéntela bien.
4. Con un cucharón, sívala en platos soperos y decórela con trocitos de chips de tortilla antes de servir.

Información nutricional por porción: Calorías 134, Carbohidratos 17 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 5 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 350 mg

Receta cortesía de la *California Avocado Commission*.