



**Información  
nutricional  
por porción:**

Calorías  
**300**

Carbohidratos  
**51 g**

Fibra Dietética  
**6 g**

Proteínas  
**12 g**

Grasas  
**6 g**

Grasa Saturada  
**2.5 g**

Grasa Trans  
**0 g**

Colesterol  
**10 mg**

Sodio  
**300 mg**



**Sopa**



# Sopa de Papa y Elote

*Si prefiere una sopa picosita, agregue poquita salsa de adobo de chiles chipotles de lata.*

**Rinde 6 porciones.** 2 tazas por porción. | **Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

1. Vacíe el consomé en una cacerola grande y ponga a hervir.
  2. Cuando hierva el consomé, agregue las verduras y el tomillo. Cubra y cocine a fuego medio-bajo por 20 minutos.
  3. Retire del fuego y haga puré las papas con un machacador o cuchara.
  4. Agregue la leche, el queso y el chile y cocine a fuego medio-alto por un minuto más o hasta que esté bien caliente.
  5. Sirva inmediatamente. Si gusta, puede agregar cilantro, trocitos de chips y crema agria baja en grasa.
- 4 tazas de consomé de pollo bajo en sodio, de lata
  - 3 tallos de apio, picados
  - 2 libras de papas russet (unas 4 papas grandes), peladas y picadas
  - 1½ tazas de cebolla picada
  - 1¾ tazas de elote (puede usar elote fresco, congelado o enlatado sin sal)
  - 1 lata (7 onzas) de chiles verdes picados en cuadritos, escurridos
  - 1 cucharadita de tomillo seco
  - 1 taza de leche sin grasa
  - ¾ taza de quesos Cheddar y Monterey Jack (Mexican blend) de grasa reducida, rallado
  - Pimienta molida al gusto

## Consejo:

Use una licuadora si desea una sopa más cremosa.



### Ingredientes Opcionales

- Cilantro picado
- Trocitos de chips
- Crema agria baja en grasa

