



# Sopa de Tortilla

*Esta sopa es aún más sabrosa al día siguiente. Es una receta perfecta para preparar con anticipación.*

**Rinde 4 porciones. 2 tazas por porción. | Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocimiento: 30 minutos**

**Aceite en aerosol para cocinar**

**1½ tazas de cebolla picada**

**3½ tazas de consomé de pollo reducido en sodio, de lata**

**1¼ libras de pechuga de pollo, sin piel**

**1 taza de chayote pelado y picado**

**¾ taza de frijoles pintos de lata bajos en sodio, enjuagados y escurridos**

**1 cucharada de chile molido**

**½ cucharadita de ajo en polvo**

**4 tortillas de maíz (de 6 pulgadas) cortadas en tiras, horneadas hasta quedar crujientes**

**1 aguacate, pelado y rebanado**

1. Rocíe una cacerola grande con aceite en aerosol para cocinar. Agregue la cebolla y cocine a fuego medio-alto por 5 minutos hasta que esté dorada, meneando seguido.
2. Agregue el consomé y cubra la cacerola; suba el fuego a alto. Cuando el consomé comience a hervir, agregue el pollo, chayote, frijol, chile molido y ajo en polvo.
3. Ponga a hervir de nuevo, baje el fuego a lento y deje cocinar por 20 minutos.
4. Saque el pollo de la sopa y déjelo enfriar un poco. Desmenuce el pollo y agréguelo a la sopa nuevamente.
5. Sirva la sopa en platos hondos y agregue las tiras de tortilla y el aguacate. Sirva inmediatamente.

## Consejo:

¿Tiene prisa? Use el pollo que le quedó de la cena anterior.



Información  
nutricional  
por porción:

Calorías

390

Carbohidratos

32 g

Fibra Dietética

9 g

Proteínas

41 g

Grasas

12 g

Grasa Saturada

2.5 g

Grasa Trans

0 g

Colesterol

90 mg

Sodio

600 mg

15



Sopa

