



Sopa de pollo con fideo

Raciones: 6

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, picada
- ½ taza de zanahorias, cortadas en cuadritos
- 1 taza de apio, cortado en cuadritos
- 5 tazas de caldo de pollo o cubito de caldo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de chícharos
- 2 tazas de sobrantes de carne de pollo cocido y picado
- 1 taza de fideo, tallarines u otra pasta, seca
- 1½ taza de mezcla de verduras congeladas para agregar a las zanahorias y chícharos

Instrucciones

Caliente el aceite a fuego medio alto en un sartén grande. Agregue la cebolla, zanahorias y apio. Cocine durante 3 ó 5 minutos o hasta que la cebolla se suavice. En un sartén separado, mezcle el caldo, el ajo en polvo, la pimienta, la hoja de laurel, los chícharos y el pollo. Agregue la mezcla al sartén de la estufa. Añada los fideos y baje la flama a fuego lento. Cocine sin tapar unos 10-15 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la pasta y las verduras se suavicen. Elimine la hoja de laurel y sirva.



NC Departamento de Salud y Servicios Humanos

División de Bienestar Infantil y Familiar • Sección de Servicios de Nutrición Comunitaria

www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. CNSS # 5009-S-D 01/24



Bocadillos saludables de WIC

WIC brinda orientación de nutrición desde un vientre sano hasta bebés en crecimiento.



Para obtener más información, visite: www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp

Una dieta saludable ahora. Un bebé sano en 9 meses.