

Sopa de pavo, arroz y brócoli



Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal o de canola
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de champiñones blancos frescos en rebanadas (opcional)
- 1 diente de ajo picado o ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata (15 oz.) de tomates en cubos sin sal agregada
- 3 latas (14.5 oz.) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata (10.75 oz.) de sopa crema de pollo reducida en sodio
- 1 taza de arroz integral instantáneo crudo
- 2 tazas de brócoli picado (congelado o fresco)
- 2 tazas de pavo sin piel cocido y picado
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

**Seasonal
and Simple**

Un programa de extensión
de University of Missouri

Vea las instrucciones al reverso.

Fuente: seasonalandsimple.info

Sopa de pavo, arroz y brócoli, continuación

Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una olla grande a fuego de medio a alto.
2. Agregar las cebollas, los champiñones (si se van a usar) y el ajo. Cocinar, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla esté tierna (5 minutos aproximadamente).
3. Agregar los tomates, el caldo, la sopa crema de pollo y el arroz. Tapar y cocinar hasta que el arroz se ablande (15 a 20 minutos).
4. Agregar el brócoli y el pavo y mezclar. Volver a calentar hasta que hierva.
5. Reducir la temperatura y cocinar a fuego lento (tapado parcialmente) hasta que el brócoli se ablande y el pavo esté completamente caliente (5 minutos aproximadamente).
6. Retirar del fuego y agregar pimienta.

¡Disfrute de hacer esta saludable y deliciosa receta!

Visite marc.org/kcfresh para obtener más información y recetas.

