

Receta para

PAVO Y ARROZ SOPA

EQUIPO NECESARIO Cuchillo, tabla de cortar, olla grande con tapa, estufa, cuchara de mezcla

PROCIONES 5

COSTO ESTIMADO \$10.00-\$13.00

COSTO POR RACIÓN \$2.00-\$2.15

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de cocina (por ejemplo, coco, canola, oliva, aceite de semilla de uva)
- 1 cebolla, picada
- 2-3 dientes de ajo picados
- 1 taza de apio picado (opcional)
- 2 tazas de zanahorias congeladas y mezcla de guisantes (o zanahorias simples)
- 2 tazas de pavo desmenuzado cocido
- 1 taza de arroz integral, enjuagado
- 6 tazas de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- 1 cucharadita de tomillo u orégano, seco (opcional)
- Al gusto, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- En una olla mediana a fuego medio agregue el aceite. Reduzca el fuego a bajo y agregue la cebolla y una pizca de sal. Saltee durante 2-5 minutos, o hasta que esté transparente.
- A continuación, agregue el ajo y saltee durante 3 minutos adicionales, o hasta que esté fragante.
- Agregue los ingredientes restantes y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra con una tapa y deje hervir a fuego lento durante 30-40 minutos, o hasta que el arroz esté completamente cocido.
- *Puede guardarse fresco en su refrigerador por 5 días o en su congelador por hasta 3 meses.

Receta para

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Nutrition Facts

Serving size: 2 cups

Servings: 5

Amount per serving

Calories **353**

% Daily Value*

Total Fat 9.4g 12%

Saturated Fat 5.9g 29%

Cholesterol 42mg 14%

Sodium 174mg 8%

Total Carbohydrate 41.7g 15%

Dietary Fiber 4.7g 17%

Total Sugars 5g

Protein 24g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 51mg 4%

Iron 7mg 41%

Potassium 570mg 12%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a food serving contributes to a daily diet. [2,000 calorie a day](#) is used for general nutrition advice.

PAVO Y ARROZ SOPA

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Ajo - contiene un fitonutriente llamado alicina, que se ha demostrado que ayuda a reducir los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. Además, el ajo puede ayudar al sistema inmunológico y se ha demostrado que reduce la duración y los síntomas de los resfriados. Pruebe el ajo en un guiso, curry o salteado.



BENEFICIOS PARA LA SALUD

Zanahorias - Una gran fuente de vitamina C, vitamina K, fibra, vitamina A, agua y potasio. Las zanahorias contienen betacaroteno, que se ha demostrado que mejora la salud de la piel al protegerla de las luces ultravioleta. Pruebe las zanahorias al curry, asadas con especias o en una ensalada.



Referencias:

Receta proporcionada por Kristin Schaefer

Receta traducida por Maya Lechowick

Maryland University
of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.

Laurel, MD 20723

410-888-9048 | outreach@muih.edu

www.muih.edu