



**Información
nutricional
por porción:**

Calorías

190

Carbohidratos

30 g

Fibra Dietética

5 g

Proteínas

8 g

Grasas

5 g

Grasa Saturada

1.5 g

Grasa Trans

0 g

Colesterol

10 mg

Sodio

470 mg



Platillo Principal



Sopes

Para una comida completa, sirva los sopos acompañados de Arroz Mexicano con Verduras (página 41).

Rinde 4 porciones. 1 sopo por porción. | **Tiempo de preparación:** 20 minutos
Tiempo de cocimiento: 45 minutos

1. Precaliente el horno a 425°F, forre una charola de hornear con papel aluminio y póngala a un lado.
 2. Mezcle la masa y la levadura en polvo en un tazón mediano. Agregue el consomé, añadiendo un poco más si la masa está muy seca. (Debe sentirse muy blanda pero no pegajosa.)
 3. Rápidamente prepare los sopos formando cuatro discos de 3 pulgadas de ancho y un borde de ½ pulgada. Póngalos en la charola de hornear.
 4. Rocíe los sopos con bastante aceite en aerosol para cocinar. Hornee por 30 minutos. Retire la charola del horno y rocíe dos o tres veces más durante el cocimiento para que queden crujientes.
 5. Mientras se cocinan los sopos, rocíe un sartén pequeño con aceite en aerosol para cocinar y ponga a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine unos minutos, meneando seguido.
 6. Agregue el chile, tomate y chorizo y cocine 5 minutos más.
 7. Ponga 1 cucharada colmada de frijoles en cada sopo y agregue la misma cantidad de mezcla de verduras. Espolvoree cada uno con 1 cucharada de queso y hornee 5 minutos más.
 8. Sirva inmediatamente.
- 1 taza de harina de maíz**
 - ½ cucharadita de levadura en polvo**
 - 1 taza de consomé de pollo, de lata**
 - Aceite en aerosol para cocinar**
 - ¼ taza de cebolla roja picada**
 - ½ taza de chiles poblanos asados, pelados, sin semillas y picados (unos 2 chiles medianos)**
 - 1 taza de tomate picado**
 - 2 cucharadas de chorizo**
 - ⅓ taza de frijoles refritos sin grasa, de lata**
 - ¼ taza de queso fresco desmoronado**

