



Sopa de Pollo y Chile Ancho

Ingredientes

- | | |
|---|----------------------------------|
| 2 chiles ancho secos, sin semillas y desmenuzados o cortados en pedazos | 1 cebolla media, pelada y picada |
| 1 taza de agua | 1 taza de pollo cocinado, picado |
| 2½ tazas de caldo de pollo, bajo en sodio | ¾ taza de zanahorias picadas |
| 2 tallos de apio, picados | 1 cucharadita de orégano |
| | ¾ taza de chayote picado |

Preparación

1. Ponga los chiles en un sartén caliente y cocínelos unos 45 segundos hasta que se tuesten ligeramente y den olor. Cúbralos con 1 taza de agua hirviendo y déjelos reposar 20 minutos.
2. Mientras tanto, mezcle el caldo, apio, cebolla, pollo, zanahorias y orégano en una olla mediana. Deje que hierva; reduzca el fuego. Cubra la olla y deje cocinar a fuego lento 20 minutos.
3. Ponga los chiles y el líquido en una licuadora o batidora y haga un puré. Agregue el puré de chiles y el chayote a la mezcla del caldo. Cocine a fuego lento 5 minutos. Sirva.

Una sopa de pollo ligeramente picante, repleta de nutritivos vegetales.

Rinde 4 porciones. 1½ tazas por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 103, Carbohidratos 8 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 13 g, Grasa total 2 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 29 mg, Sodio 408 mg