

Sopa de Salmón y Maíz

INGREDIENTES

- ½ taza de leche en polvo descremada más 2 tazas de agua ○ 2 tazas de leche descremada
- 2 latas de 14.75 onzas de maíz estilo crema sin sal añadida
- 2 tazas de maíz en grano entero congelado ○ 1 lata de 15.25 onzas de maíz en grano entero sin sal añadida
- 2 latas de 5 onzas de salmón sin espinas ni piel en agua (con el menor contenido de sodio disponible), escurrido y desmenuzado, ○ 2 latas de 5 onzas de pechuga de pollo en agua (con el menor contenido de sodio disponible), escurrida y desmenuzada
- ¼ de taza de pimiento rojo o verde picado
- ½ cucharadita de tomillo, albahaca ○ orégano secos
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta



PORCIONES: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1¼ tazas

COSTO POR PORCIÓN: \$1.85

CALORÍAS

242 Por Porción

PROTEÍNAS

16g Por Porción

FIBRA

3g Por Porción



PASO 1: En un recipiente pequeño, mezcle la leche en polvo y el agua hasta obtener una mezcla homogénea.



PASO 2: En una cacerola mediana, mezcle ambos maíces, la mezcla de leche y el salmón. Caliente a fuego bajo durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.



PASO 3: Incorpore los ingredientes restantes.



PASO 4: Suba la temperatura a fuego medio-bajo. Cocine durante 7 minutos.



DISFRUTAR!