



Sopa Pozole fácil de preparar

Preparación: 30 min

Tiempo de cocción: 15 min

Rinde hasta 6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada en dados
- 2 cucharadas de chile en polvo no muy picante
- 2 tazas de agua
- 3 onzas de pasta de tomate
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta cayena (opcional)
- ¾ de cucharadita de sal
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1-12.5 oz de pollo en lata o 1.5 tazas de pollo, desmenuzado
- 4 oz. de chiles verdes enlatados picados
- 15 oz. de maíz para pozole en lata, escurrido
- 1 limón fresco
- ½ manojo de cilantro fresco

Opcional: rábano picado

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Añada el aceite a una olla grande para sopa y caliéntelo a fuego medio. Añada la cebolla picada y saltee durante 3-5 minutos, o hasta que esté blanda. Añada la harina y el chile en polvo y siga salteando durante dos minutos más. Revuelva constantemente para evitar que se queme.
2. Añada a la olla el agua, la pasta de tomate, el comino, el ajo en polvo, la pimienta cayena y la sal. Revuelva hasta que la pasta de tomate se disuelva, lleve a fuego bajo y espere a que espese.
3. Añada el caldo de pollo, el pollo desmenuzado, los chiles picados y los granos de maíz. Revuelva para mezclar y caliente (por unos 10 minutos).
4. Corte el limón en rodajas y pique el cilantro. Cubra cada tazón con cilantro picado y una rodaja de limón para exprimirlo por encima. Y el rábano picado, si lo usa.

Pozole es una sopa tradicional Mexicana. **El nixtamal o maíz pozolero** es un grano de maíz seco que se ha puesto a remojar en cal. Esta solución de cal ablanda los granos de maíz. También facilita la digestión de la vitamina B. Este tipo de maíz se puede consumir entero o molido en forma de masa. La masa se utiliza para hacer tortillas de maíz.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition
dineforlife.org