

Sopa de Plátano Verde

Puerto Rico

Algunas personas prefieren cocinar el plátano en el caldo, luego lo remueven, lo muelen, y lo regresan a la sopa.

Porciones: 6 Tamaño de una Porción: 1 taza

- 3 tazas caldo de pollo, bajo en grasa y sodio
- 1 lb de pechuga de pollo, deshuesada y sin piel, picada en pedazos de 1-pulgada
- 1 cebolla, pelada y picada en cuartos
- 1/2 pimenton dulce, verde, sin semilla
- 1/2 pimenton dulce, rojo, sin semilla
- 2 cdas sofrito (véase la receta en la página 30)
- 1/2 cda sal
- 1 plátano verde
- 1 taza de agua, a temperatura de ambiente

1. En una cacerola mediana cocine todos los ingredientes, excepto el plátano, hasta hervir. Tape, reduzca a fuego lento y deje hervir suavemente por 45 minutos.
2. Pele y ralle el plátano. Disuelva el plátano rallado en agua y agregue al caldo, moviéndolo. Tape y cocine por 15–20 minutos.

Intercambios

- 1 Almidón
- 2 Carne con Bajo
Contenido de Grasa

Calorías	150
Calorías de la Grasa ..	12
Grasa Total	1 g
Grasa Saturada	0 g
Colesterol	46 mg
Sodio	346 mg
Carbohidrato	16 g
Fibra Dietética	2 g
Azúcares	3 g
Proteína	19 g
