

Sopa De Guacamole Con Tortillas

Para 8 porciones de 1 taza cada una

- 3 latas (de 14 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 latas (de 10½ onzas) de sopa de tomate condensada, baja en sodio
- ½ manojo de cilantro, solo las hojas
- 3 dientes de ajo, finamente picado
- ½ cda. de pimienta negra molida (ground black pepper)
- 1 guacamole maduro, pelado, deshuesado y picado
- 8 chips de tortillas de maiz, desmigajadas



1. En una olla grande y a fuego alto, combine el caldo de pollo, la sopa de tomate, el cilantro, el ajo y la pimienta negra molida. Espere a que hierva, reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 10 minutos.
2. Déjelo enfriar un poco y hágalo pure poco a poco en una licuadora.
3. Póngalo otra vez en la olla y agregue el guacamole. Caliente todo junto.
4. Sírvalo en tazones de sopa y espolvoree los trocitos de chips de tortilla.
5. Sírva caliente o frío.

Fuente: *Recetas Saludables para Todos los Días, Red para una California Saludable, 2007.*

Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Sopa De Guacamole Con Tortillas

Para 8 porciones de 1 taza cada una

- 3 latas (de 14 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 latas (de 10½ onzas) de sopa de tomate condensada, baja en sodio
- ½ manojo de cilantro, solo las hojas
- 3 dientes de ajo, finamente picado
- ½ cda. de pimienta negra molida (ground black pepper)
- 1 guacamole maduro, pelado, deshuesado y picado
- 8 chips de tortillas de maiz, desmigajadas



1. En una olla grande y a fuego alto, combine el caldo de pollo, la sopa de tomate, el cilantro, el ajo y la pimienta negra molida. Espere a que hierva, reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 10 minutos.
2. Déjelo enfriar un poco y hágalo pure poco a poco en una licuadora.
3. Póngalo otra vez en la olla y agregue el guacamole. Caliente todo junto.
4. Sírvalo en tazones de sopa y espolvoree los trocitos de chips de tortilla.
5. Sírva caliente o frío.

Fuente: *Recetas Saludables para Todos los Días, Red para una California Saludable, 2007.*

Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Sopa De Guacamole Con Tortillas

Para 8 porciones de 1 taza cada una

- 3 latas (de 14 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 latas (de 10½ onzas) de sopa de tomate condensada, baja en sodio
- ½ manojo de cilantro, solo las hojas
- 3 dientes de ajo, finamente picado
- ½ cda. de pimienta negra molida (ground black pepper)
- 1 guacamole maduro, pelado, deshuesado y picado
- 8 chips de tortillas de maiz, desmigajadas



1. En una olla grande y a fuego alto, combine el caldo de pollo, la sopa de tomate, el cilantro, el ajo y la pimienta negra molida. Espere a que hierva, reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 10 minutos.
2. Déjelo enfriar un poco y hágalo pure poco a poco en una licuadora.
3. Póngalo otra vez en la olla y agregue el guacamole. Caliente todo junto.
4. Sírvalo en tazones de sopa y espolvoree los trocitos de chips de tortilla.
5. Sírva caliente o frío.

Fuente: *Recetas Saludables para Todos los Días, Red para una California Saludable, 2007.*

Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Sopa De Guacamole Con Tortillas

Para 8 porciones de 1 taza cada una

- 3 latas (de 14 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 latas (de 10½ onzas) de sopa de tomate condensada, baja en sodio
- ½ manojo de cilantro, solo las hojas
- 3 dientes de ajo, finamente picado
- ½ cda. de pimienta negra molida (ground black pepper)
- 1 guacamole maduro, pelado, deshuesado y picado
- 8 chips de tortillas de maiz, desmigajadas



1. En una olla grande y a fuego alto, combine el caldo de pollo, la sopa de tomate, el cilantro, el ajo y la pimienta negra molida. Espere a que hierva, reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 10 minutos.
2. Déjelo enfriar un poco y hágalo pure poco a poco en una licuadora.
3. Póngalo otra vez en la olla y agregue el guacamole. Caliente todo junto.
4. Sírvalo en tazones de sopa y espolvoree los trocitos de chips de tortilla.
5. Sírva caliente o frío.

Fuente: *Recetas Saludables para Todos los Días, Red para una California Saludable, 2007.*

Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.

