

De pollo y sopa de arroz salvaje



El arroz salvaje es un grano entero y una opción más saludable que el arroz blanco. Esta sopa es abundante y perfecto en un día frío de invierno.

Datos de Nutrición

Tamaño de la porción: 9 porciones

Calorías: 130	Fibra: 2 g
Gordura: 2 g	Sodio 395 mg
Carbohidrato: 15 g	Proteína: 14 g
Colesterol: 25 mg	

Source: Asociación Americana de Diabetes

Para obtener más recetas saludables para los diabéticos, visita:

<http://www.diabetes.org/mfa-recipes>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3447

De pollo y sopa de arroz salvaje



Ingredientes

- 2 cucharaditas de grasas trans margarina sin
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 2 zanahorias en cubitos
- 2 tallos de apio, cortados en cubitos
- 1 taza hongos blancos en cubos
- 44 oz. sin grasa, caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de agua
- 1/4 cucharaditas. tomillo, se secó
- 1/4 cucharadita. pimienta negro
- 1/4 cucharadita. sal (opcional)
- 1 cucharada maicena
- 1 cucharada agua fría
- 1 taza de arroz silvestre
- 2 tazas de pollo cocido, cortado en cubitos

Direcciones

1. Derretir la margarina en una olla grande a fuego medio-alto. Añadir la cebolla y rehogar durante 3 minutos o hasta que se aclare. Añadir las zanahorias, el apio y los champiñones y rehogar durante 5 minutos.
2. Añadir el caldo de pollo, el agua, el tomillo, la pimienta negro y sal.
3. En una taza pequeña, mezcle la maicena y 1 cucharada de agua fría. Añadir la mezcla a la sopa.
4. Llevar a ebullición y agregue el arroz.
5. Reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 45 minutos. Añadir el pollo cocido y mezclar bien.