



SOPA DE ALBÓNDIGAS DE DUSTY

Esta sopa ligera está llena de verduras y bolas de carne (albóndigas), una deliciosa combinación para la mesa en una fiesta.



Ingredientes:

- ◆ 1 libra de pollo molido
- ◆ 1 clara de un huevo grande
- ◆ 1 taza de migajas de pan
- ◆ ¼ cucharadita de sal
- ◆ ⅛ cucharadita de pimienta
- ◆ 1 cucharadita de orégano seco
- ◆ 5 tazas de consomé de pollo bajo en sodio
- ◆ ¼ taza de zanahorias, rebanadas finamente
- ◆ ¼ taza de apio, rebanado finamente
- ◆ ¼ taza de cebolla morada, rebanada finamente
- ◆ 1 lata de 14 onzas de tomates enteros
- ◆ ¼ taza de cilantro picado
- ◆ 4 tortillas de harina de trigo integral, calientes



Instrucciones de preparación:

1. Coloque el pollo, la clara de huevo, las migajas de pan, la sal, la pimienta y el orégano en un recipiente pequeño y mezcle bien.
2. Haga bolas de carne (aproximadamente de 1 pulgada de diámetro) de la mezcla de pollo y sepárelas.
3. Coloque el consomé de pollo en una sartén grande a fuego medio alto.
4. Añada las zanahorias, el apio y la cebolla morada.
5. Pique los tomates y añádalos a la sopa.
6. Deje que hierva el consomé de pollo y entonces añada las bolas de carne.
7. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 10 minutos, o hasta que las bolas de carne estén bien cocidas.
8. Retire del fuego y añada el cilantro.
9. Sirva con tortillas calientes para acompañar.

Rinde de 4 a 5 raciones.

RECORDATORIO PERSONAL: Pregunte a los padres si los niños son alérgicos a algún alimento.

