

Sopa tipo “Chowder” de Jamón y Vegetales

Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.

Ingredientes:

- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 1 **cebolla** pequeña, picada
- 1/2 **repollo**, picado (3 a 4 tazas)
- 1 **papa** grande, pelada y cortada en trozos
- 2 latas de 14 1/2-onzas de **caldo de sustancia de pollo** bajo en sal y sin grasa
- 2 latas de 15-onzas de **elote** o **maíz** estilo **cremoso**
- 1 taza de **jamón magro (8% de grasa)**, picado
- 1/2 cucharadita de **pimienta** negra
- 1/2 taza de **queso** tipo “cheddar”, rallado

Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla grande. Sofría la cebolla, el repollo y la papa a fuego medio, revolviendo con frecuencia, hasta que estén blandos, aproximadamente 10 minutos.
2. Añada el caldo de sustancia de pollo, el elote, el jamón y la pimienta.
3. Cubra y cocine hasta que la papa esté blanda, aproximadamente 10 minutos.
4. Sirva caliente, rocíe con el queso
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Deje las papas con el pellejo para añadir nutrientes y fibra.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Cup (254g)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 640mg	27%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 6g	
Protein 7g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 25%
Calcium 2%	• Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**10 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: A Year of Nutrition & Health calendar by Janice Smiley, OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>