

CALDO DE POLLO BÁSICO*

1 pollo (de 3 a 4 libras) o pescuezos, alas, espalda y mollejas de pollo
1 cebolla pequeña, picada
de 1 a 2 tallos de apio, picado
1 zanahoria, picada
1/2 cucharadita de perejil deshidratado (opcional)
Sal y pimienta
Agua para cubrir el pollo

1. Ponga todos los ingredientes en una olla grande y añada suficiente agua hasta cubrir el pollo. Deje hervir.
2. Baje el fuego a bajo, cubra la olla y deje cocinar hasta que el pollo esté blando. Las gallinas necesitan aproximadamente 2 horas para cocinarse; el pollo en partes, la espalda y las alas necesitan de 45 minutos a 1 1/2 horas.
3. Si está usando un pollo entero, sáquelo del líquido cuando esté blando y corte la carne de la pechuga, los muslos y las piernas para usarla en guisados y otros platos. Si todavía hay carne en los huesos, continúe cocinándolos.
4. Saque los huesos del líquido cuando la carne se separe fácilmente del hueso. Si lo desea, cuele el líquido con una coladera fina para dejar el caldo más claro y estar seguro de que no queden huesos.
5. Refrigere el caldo o haga una sopa.

Para hacer sopa, añada al caldo uno o más de los siguientes ingredientes:

1/2 taza de macarrones o arroz	1 tallo de apio
1/2 taza de cebada	1 zanahoria
de 1 a 2 papas, cortadas	1 cebolla, picada
1 taza de maíz	Papa adobada en bolitas**

Cocine la sopa a fuego bajo hasta que el arroz o la pasta esté blando y los sabores se hayan combinado.

**Papa adobada en bolitas (añada a la sopa que ya está cocinada)

1 taza de hojuelas de papa	1 taza de agua	2 cucharaditas de polvo para hornear
1/2 cucharaditas de sal	1/4 taza de huevo mezclado	1/4 taza de leche en polvo
		1 1/4 tazas de agua

Mezcle los primeros 6 ingredientes en un recipiente. Revuelva añadiendo el agua para que no quede seco. Deje reposar de 2 a 3 minutos. Ponga por cucharadas dentro del caldo que se está cocinando. Cubra y cocine de 10 a 15 minutos.

** Receta de "Libro de Cocina de Comidas Básicas 1999 (1999 Commodity Cookbook)", Programa de Educación de Comida y Nutrición de Dakota del Norte.

* De "Padres e Hijos Creciendo Juntos", Servicio de Extensión de Washington State University.



El Programa de Cupones para Alimentos puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos. Llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638, o 503-988-5858 en la zona metropolitana de Portland.

©2007 Oregon State University. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.