

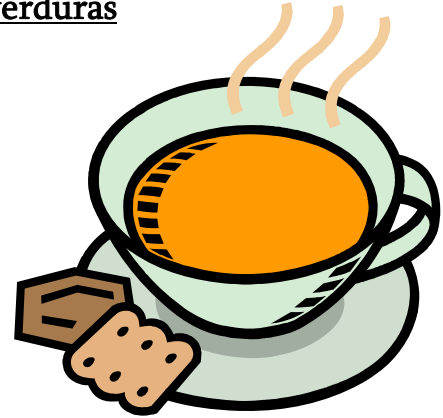


Recetas de Comidas Saludables

Sopa Saludable de Carne con verduras

- 10 ½ oz. de caldo de pollo
- ½ taza de agua
- 2 tazas de verduras frescas, enlatadas o congeladas
- 16 oz jitomates enlatados, cortados
- 1 taza de carne cocida y cortada
- 1 cucharadita de ojas de tomillo, machacado
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 2 oz. de fideos delgados sin cocer

1. Caliente el caldo de pollo y el agua.
2. Agregue las verduras, la carne y condimentos. Suba la flama hasta que hierva, luego reduzca la flama, e hierva gentil destapado por 15 minutos.
3. Agregue el fideo. Cocine hasta que el fideo esté tierno. Como unos 10 minutos.
4. Hace 4 porciones, de 1 taza cada uno.



Ensalada de Frijoles

- 1 taza de garbanzos, sin caldo y enjuagados
- 1 taza de frijoles rojos tipo riñon, sin caldo y enjuagados
- 1 taza de frijoles verdes, sin caldo
- 1 taza de chiles verdes, cortados y sin caldo
- 1 cuchara de aceite de oliva
- 1 cuchara de jugo de limón
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- ¾ cucharadita de sal

1. Mescle el aceite, jugo de limón, chile en polvo y sal en un tazón grande.
2. Añada los frijoles y los chiles. Hace 6 porciones.

