



Caldo Básico de Pollo (Basic Chicken Broth)

- | | |
|--|---|
| 1 pollo de 4-libras
o 3 libras de huesos de cuello,
espalda y alas, y 2 mollejas | 1 tallo de apio
1 espiga de perejil, si quisiera
1/2 cucharadita de pimienta, si quisiera |
| 1 cebolla | 1 cucharadita de sal, si quisiera |

Corte la cebolla, el apio y el perejil, si lo usa. Ponga el pollo en una olla honda, cúbralo con agua y agregue la pimienta y la sal, si quisiera. Póngalo a hervir. Quite la capa de grasa, cubra la caldera, reduzca el calor y cocine a fuego lento por 2 horas. Quite el pollo de la olla tan pronto como esté tierno y quite la carne de los huesos. (Guardé la carne de las piernas, los muslos, y la pechuga para una sopa, una cacerola o ensaladas.) Revuelva los huesos a la caldera y continúe cocinar a fuego lento por otros 45 minutos. Quite los huesos del caldo y escúrralo por un colador grande que es forrado con una toalla limpia. Refrigere el caldo hasta que cualquiera grasa suba a la capa. Quite esta capa de grasa. Hace más o menos 2 1/2 cuartos.



Sopa de Pavo y Tomates (Turkey Tomato Soup)

- Huesos de un pavo
- 2 cebollas medianas, picadas
- 1 cuarto de jugo de tomate
- *1 cucharadita de orégano, si quisiera agua
- 1/2 taza de arroz o fideos sin cocer, si quisiera

Ponga todos los huesos, las cebollas, el jugo de tomate y el orégano, si lo usa, en una cacerola grande con tanta agua para cubrir los huesos completamente. Cocine a fuego lento por 1-2 horas hasta que la carne quite de los huesos, las cebollas estén tiernas, y el líquido haya evaporado un poco. Quite los huesos y escurra. Puede servir el caldo sólo. O puede agregar el arroz o fideos y cocine por 10 minutos más.

*Puede hacer esta receta baja en sodio por usar jugos de tomate bajos en sodio, o jugo enlatado en casa sin sal agregada.



LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1156

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 4

Cantidad por ración:

Calorías 133	2% de calorías de grasa
Grasa total .3g	Sodio 883mg
*Vitamina A 14%	*Vitamina C 77%
*Calcio 3%	*Hierro 14%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1156