



Recetario en Línea de Eddy Warman

SOPA DE POLLO Y ARROZ SALVAJE

Queso Light y una mezcla de harina y la leche mantener esta sopa cremosa, pero sorprendentemente bajos en grasa. Hacer un lote y calentar de nuevo durante toda la semana para las comidas sin esfuerzo y satisfactoria.

Rendimiento: 8 porciones (tamaño de la porción: 1 1 / 4 tazas)

Ingredientes

- 1 taza de arroz salvaje de cocción rápida
- Aceite en aerosol
- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 3 tazas de grasa, caldo de pollo bajo en sodio-menos
- 1 1 / 2 tazas de cubos de papa pelada para hornear
- 3 tazas de leche 2% baja en grasa
- 1 / 3 taza de harina para todo uso
- 10 oz luz de queso fundido, en cubitos (como Velveeta Luz)
- 2 tazas de pechugas asadas, pollo sin hueso (cerca de 2 senos)
- 1 / 2 cucharadita de pimienta recién molida negro
- 1 / 4 cucharadita de sal
- 1 / 4 taza de perejil fresco picado (opcional)

Preparación

Cocine el arroz según las instrucciones del paquete, omitiendo la sal y la grasa.

Calentar un gran horno holandés sobre fuego medio-alto. Cubra la cacerola con aceite en aerosol. Agregue la cebolla y el ajo, saltear 3 minutos. Añadir el caldo y las papas, llevar a ebullición a fuego medio-alto. Tape, reduzca el calor y cocine a fuego lento 5 minutos o hasta que la papa esté tierna.

Combine la leche y la harina, revolviendo bien con un batidor. Añadir la mezcla de leche a la mezcla de papa y cocine 5 minutos o hasta que esté ligeramente espesa, revolviendo constantemente. Retira del fuego y agregue el queso, revolviendo hasta que el queso se derrita. Agregue el arroz, el pollo, la pimienta y la sal. Adornar con perejil, si lo desea.