

Sopa de Pollo Americana

Las sopas americanas son mucho más saciantes y contundentes de las que solemos hacer en España, básicamente esto se debe a que aportan muchas más calorías principalmente por el aumento de la cantidad de elementos grasos como: bacon, nata, mantequilla, ... Esta es mi versión, muchísimo más saludable, baja en grasa pero igualmente saciante y sabrosa. **Tiene la gran ventaja que se puede congelar así siempre tendrás a mano, a un sólo click de microondas, un plato caliente, sano y reconfortante.** Ideal para esos días que no te apetece cocinar nada.

INGREDIENTES:

- 1 Muslo y contramuslo de pollo
- 2 Zanahorias grandes
- 1 y 1/2 Rama de apio
- 1 Nabo blanco
- 1 Cebolla
- 100-150g Judías verdes o calabacín
- 1 Hoja de laurel
- 1/2 Cucharadita tomillo
- 1/2 Cucharadita de romero
- 200ml Leche evaporada 4% (o 100ml del 7%)
- 1L Caldo de pollo, vegetal o agua
- 2 Cucharadas aceite oliva
- Una pizca de sal

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Retirar la piel y toda la grasa visible al pollo, quitar el hueso y trocear la carne en daditos.
2. Pelar y lavar las hortalizas, cortar en trocitos de tamaño similar al pollo.
3. En una olla, dorar el pollo y los huesos con las especias y un poco de sal. Retirar la carne (pero dejar los huesos).
4. Agregar todas las hortalizas a la cazuela (excepto las judías verdes o calabacín), dar unas vueltas un par de minutos a fuego lento y adicionar el caldo.
5. Llevar a ebullición, adicionar pedacitos de pollo reservado y cocinar 30 minutos.
6. Agregar las judías verdes y la leche evaporada. Proseguir la cocción 5 minutos más.
7. Rectificar el sazónamiento y servir caliente.