



# Sopa de Tortilla Picante

**Tiempo de preparación:** 7 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 a 35 minutos

**Costo por porción:** \$0.86

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Olla grande
- Cuchara grande
- Tazas y cucharas para medir
- Abrelatas

### Ingredientes:

- ½-1 libra de carne de puerco molida
- ½ taza de cebolla, picada
- 2 latas de 15 onzas de tomate, picado
- 1 lata de 15 onzas (2 tazas) de caldo de pollo
- 1 taza de salsa
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta
- 4 tortillas de maíz, cortadas en tiras delgadas

## Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. En una olla grande, cocine la carne de puerco y la cebolla a fuego medio alto hasta que se doren.
3. Agregue los tomates, el caldo de pollo, la salsa y las especias a la carne de puerco y cebolla.
4. Cubra y hierva a fuego lento por 20 minutos.
5. Añada las tiras de tortilla.
6. Hierva a fuego lento por otros 5 a 10 minutos o hasta que los pedazos de tortilla estén suaves.
7. Sírvalo caliente y refrigere las sobras en un contenedor no muy profundo.



## Deanne Garrett

Better Living for Texans  
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension  
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100  
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

### WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

### EMAIL:

[deanne.garrett@ag.tamu.edu](mailto:deanne.garrett@ag.tamu.edu)

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 ½ tazas	
Porciones en el paquete 6	
Cantidad por porción	
Calorías 180	Calorías de grasa 35
%Valor Diario*	
Grasa total 3.5g	5%
Grasa saturada 1g	5%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 430mg	18%
Total de carbohidratos 24g	8%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 2g	
Proteínas 16g	
Vitamina A 25%	Vitamina C 35%
Calcio 8%	Hierro 20%