

Sopa abundante de pavo y calabaza

Esta receta está llena de sabor, proteínas magras y verduras saludables, con un toque especial de pimienta roja triturada. ¡Disfrute de un tazón de sopa caliente y haga feliz a su corazón!

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 2 puerros recortados, picados y lavados
- 1 pimienta roja picada
- 3 dientes de ajo picados
- 4 tazas de caldo de pollo reducido en sodio
- 1½ libras de calabaza moscada pelada, sin semillas y cortada en cubos de 1 pulgada
- 2 cucharaditas de tomillo fresco picado (o ¼ de cucharadita de tomillo seco)
- 1½ cucharaditas de comino molido
- 1 libra de chuletas de pavo cortadas en tiras de ½ por 2 pulgadas
- 2 tazas de granos de maíz congelados
- 2 cucharadas de jugo de lima
- ½ cucharadita de pimienta roja triturada
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta recién molida a gusto

Preparación

Tiempo de preparación: 35 minutos **Rinde:** 6 porciones

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue los puerros y el pimienta roja; cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que las verduras comiencen a ablandarse, durante 3 a 4 minutos.
3. Agregue el ajo y cocine, revolviendo, durante 1 minuto más.
4. Agregue el caldo, la calabaza, el tomillo y el comino; tape la olla y deje hervir.
5. Baje el fuego a temperatura media baja y cocine hasta que las verduras estén tiernas, durante 10 minutos.
6. Agregue el pavo y el maíz; cocine a fuego lento hasta que el pavo esté bien cocido, durante 3 a 4 minutos.
7. Agregue el jugo de lima y el pimienta roja triturada. Condimente con sal y pimienta.

Información nutricional

Calorías: 231 | Grasas: 3 g | Proteínas: 24 g |
Carbohidratos: 24 g | Colesterol: 30 mg | Sodio: 550 mg

¿Busca más consejos para mantener un estilo de vida saludable?

- 1 Inicie sesión en su cuenta de Sharecare o regístrese en mycare.sharecare.com.
- 2 Descubra herramientas y recursos que le pueden ayudar a mejorar su nutrición, reducir el estrés y llevar una vida más saludable.

