

SOPA DE LIMA YUCATECA

Lista de INGREDIENTES

Para el caldo de pollo:

Ajo asado	½ pieza
Cebolla blanca asada	¼ pieza
Laurel	2 hojas
Pimienta	⅓ cucharadita
Sal	⅓ cucharadita
Pechuga de pollo sin piel	1 pieza
Jugo de lima	¼ taza

Para el sofrito:

Pimiento morrón	1 pieza
Jitomate mediano	1 pieza
Cebolla blanca	½ pieza
Aceite para cocinar	2 cucharaditas



Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Poner a cocer la pechuga en 1 litro de agua purificada con el ajo y la cebolla asada, las hojas de laurel, la pimienta y la sal.
- 2.- En una sartén aparte con 2 cditas de aceite, sofreir la cebolla, el jitomate y el pimiento morrón, es importante poner primero la cebolla.
- 3.- Cocinar hasta que estén blandas.
- 4.- Colocarle al caldo el sofrito anteriormente preparado.
- 5.- Ponerle ¼ de taza de jugo de lima, dejar que hierva por 10 minutos y apagar.

Para cocinar UNA PORCIÓN

Servir 1 taza de caldo de lima junto con el sofrito, ¾ taza de pollo desmenuzado 2 rodajas de lima para adornar y tostadas al gusto. Si desea puede exprimirle unas gotitas de jugo de lima y añadirle un poco de chile habanero.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Colesterol (mg)
214	20	10	12	355	176	246	1.6	47	32

