

# Sopa tipo chowder de elote

Fuente de proteínas / Fuente de calcio \*\*



## INGREDIENTES:

- ½ cebolla pequeña, picada
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 425 g de granos de elote cocidos (pueden ser los congelados)
- 2 tazas de leche baja en grasa
- ½ taza (56 g) de queso cheddar rallado

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo para cocinar:** 20 minutos

**Tiempo total:** 25 minutos

**Porciones:** 4

## PREPARACIÓN:

1. En una olla, cocer los granos de elote en poquita agua con la sal, hasta que estén suaves. Colar y reservar.
2. En la misma olla, sobre fuego medio-alto, sofreír la cebolla hasta que quede transparente, entre 3 a 5 minutos.
3. Añadir el elote y la leche, revolver.
4. Calentar hasta que aparezcan burbujas. Agregar el queso y servir en cuanto se derrita.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	1 taza (261 g)	
Calorías	200 kcal	
Proteínas	10 g	
Grasas	7 g	
Grasas saturadas	3 g	
Colesterol	15 mg	
Hidratos de carbono	26 g	
Azúcares	13 g	
Fibra	1 g	
Sodio	420 mg	
Calcio	232 mg	26%
Hierro	0 mg	0%
Vitamina A	47 µg	8%
Vitamina D	1 µg	10%
Vitamina C	2 mg	3%

\* %VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

\*\* Criterios apegados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.