

Turkey Roast and Rice Soup

8 Servings

Ingredients

- 5 oz **thawed turkey roast**, chopped (about 1 cup)
- 4 **celery stalks**, chopped
- 4 **carrots**, peeled and sliced
- 1 **onion**, chopped
- 1 **chicken bouillon cube**, low sodium
- 1 tsp **black pepper**
- 4 cups **water**
- 1 Tbs **margarine**
- 1 cup uncooked **brown rice**
- 1 can (15oz) **green beans**, low sodium, drained

Instructions

1. In a large pot over high heat, add the turkey roast, celery, carrots, onion, bouillon cube, black pepper, and 4 cups of water. Bring to a boil, reduce the heat, and cook over low heat for 30 minutes.
2. Cook rice according to package directions.
3. Add cooked rice and green beans into the soup and stir. Cook for 5 more minutes.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 160

Total Fat: 3g

Saturated Fat: 0.5g

Protein: 8g

Sodium: 130mg

Carbohydrates: 25g

Added Sugar: 0g

Fiber: 4g

Sopa de Pavo con Arroz

8 Porciones

Ingredientes

- 5 oz de **carne de pavo asada**, picada (aproximadamente 1 taza)
- 4 **tallos de apio**, picados
- 4 **zanahorias**, peladas y en tajadas
- 1 **cebolla**, picada
- 1 **cubito (sazón) de pollo**, bajo en sodio
- 1 cucharadita de **pimienta negra**
- 4 tazas de **agua**
- 1 cucharada de **margarina**
- 1 taza de **arroz integral**
- 1 lata (15oz) de **habichuelas/vainicas verdes**, bajas en sodio, enjuagadas y escurridas

Preparación

1. En una olla grande sobre fuego alto, agregue el pavo, apio, cebolla, zanahoria, cubito de pollo, pimienta y agua. Deje hervir. Reduzca el calor y cocine sobre fuego bajo por 30 minutos.
2. Cocine el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete.
3. Agregue el arroz cocinado y las habichuelas verdes a la sopa y mueva. Cocine por 5 minutos más.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 160

Grasa Total: 3g

Grasa Saturada: 0.5g

Proteína: 8g

Sodio: 130mg

Carbohidratos: 25g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 4g