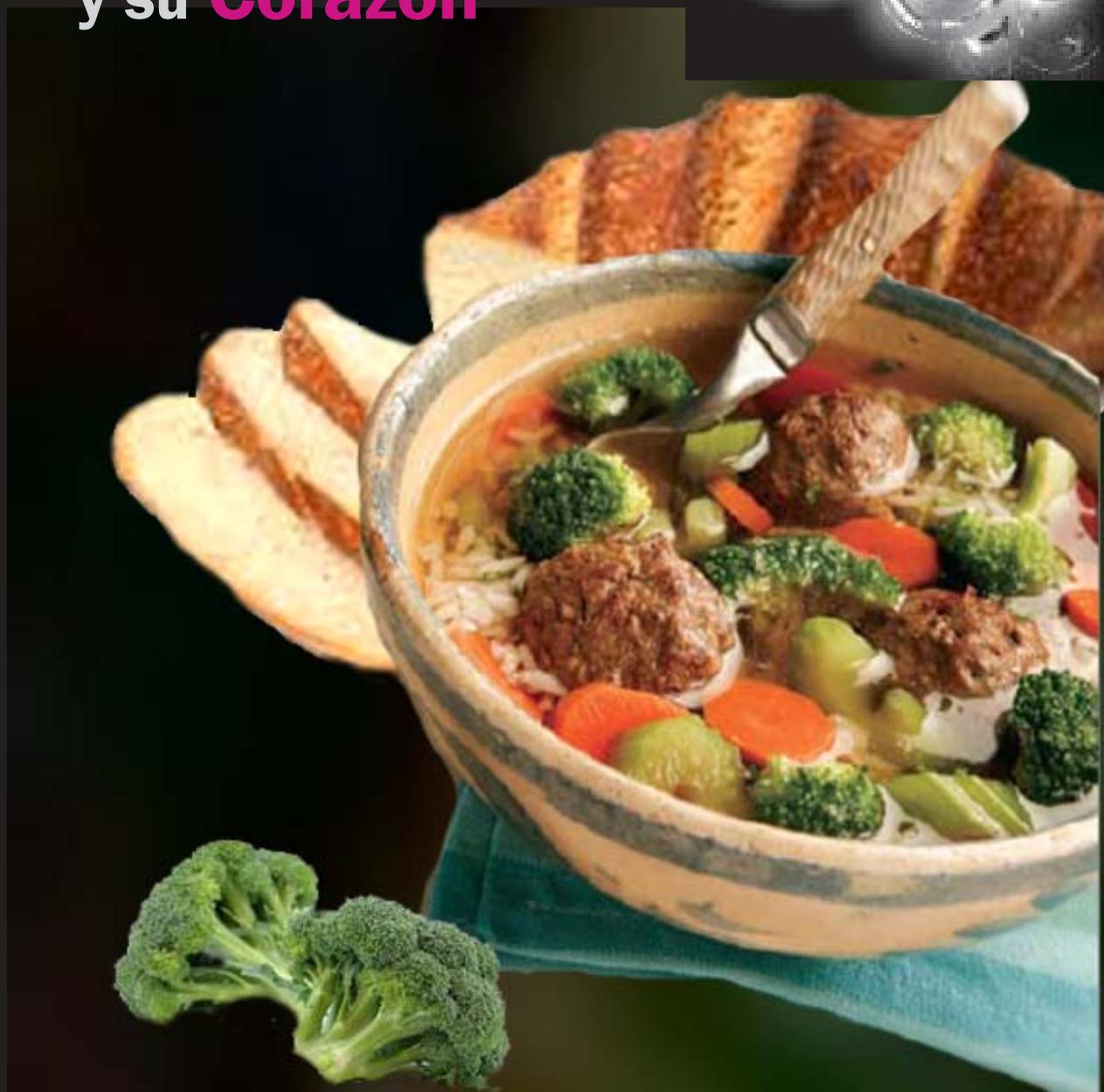


**Comida que Calienta y
Alimenta el Alma
y su **Corazón****



Comida que Calienta y Alimenta el Alma y su Corazón



PREPARACIÓN

1. En una olla grande, combine el agua, el arroz, los cubos de caldo y el perejil. Póngalos a hervir a fuego alto. Cuando haga ebullición, revuelva y reduzca la temperatura a fuego lento.

2. Mientras, en un tazón grande, mezcle la carne molida, tomate, cebolla, huevo, el ajo y la sal.

3. Forme 12 albóndigas grandes, y añádalas al caldo. Déjelas cocinarse en fuego lento por 30 minutos.

4. Añada las verduras. Revíselas a los 10 o 15 minutos hasta que se cuezan las albóndigas y ya estén suaves, el arroz y las verduras.

Rinde 4 porciones.

½ taza de caldo y 3 albóndigas grandes por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Información nutricional.

Calorías 196, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 4 g, 16 g de proteínas, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 2 g, las grasas trans 0 g, Colesterol 85 mg, 407 mg de sodio

En días fríos y de mucha actividad es cuando es más importante cuidar su salud. Científicamente se ha comprobado, que uno de los mayores beneficios de una buena nutrición es que refuerza el sistema de defensas, y al organismo en su estado físico y mental. Cuando una persona se alimenta adecuadamente se puede recuperar más rápidamente de enfermedades respiratorias como la gripe, de cirugías, y puede prevenir o retrasar el progreso de muchas enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, diabetes, osteoporosis, y algunas formas de cáncer. ¿Necesita ideas?

Las Sopas y los Caldos y Sopas reaniman su alma recordándole los sabores de antaño y alimentan su salud.

Las sopas y los caldos son guisos fáciles, saludables, coloridos, deliciosos, bajos en calorías y una gran fuente de fibra y proteínas; pero además son un platillo estimulante a los sentidos porque le "anima", y por esto, son reconocidos como "comfort food". Especialmente durante los meses fríos del otoño y el invierno.

Son muy saludables porque a diferencia de lo que sucede durante el proceso de guisar y freír las verduras, cuando las carnes de res y de aves, se cuecen en agua y a fuego lento, junto con verduras mixtas, hiervas de olor y especias se hacen caldos y/o sopas, ricos en varios nutrientes y vitaminas naturales, que se conservan en el agua. Pero, además, otros beneficios de las sopas y caldos de vegetales son:

- Satisfacen con menos calorías que otros platillos y por esto, ayudan al control de las calorías.
- Mantienen el equilibrio de agua necesario, y por esto ayudan a consumir menos sal y a mantener la presión arterial bajo control.
- Un tazón de sopa o de caldo es una comida rápida que durante la estación fría puede ayudar a proteger su organismo, ayudándole a entrar en calor y sin calorías innecesarias.

La Sopa de Albóndigas es una de las muchas recetas elaboradas por USDA's Food Stamp, el Programa de Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, y California Department of Public Health's Network for a Healthy California, y de la Red Para Una California Saludable. Instituciones empleadoras y proveedoras de oportunidades equitativas. Para obtener información sobre el Programa de Cupones para Alimentos, llame al 1-888-328-3483.

• Al hacer sopas y caldos usted ahorra tiempo y dinero 

Se puede ahorrar al hacer sopas y caldos, porque se reduce el tiempo de cocinar y la variedad para realizarlos le da la oportunidad de poder escoger entre los alimentos de las ofertas. Pero además, puede ahorrar al congelar, y reutilizar los recalentados para preparar otros platillos totalmente diferentes.

Sopa de albóndigas

INGREDIENTES

- 6 tazas de agua
- 1/3 taza de arroz integral
- 3 cubitos o una cucharadita de consomé de pollo o beef bajo en sal.
- 4 ramitas de cilantro, picadas o una cucharadita de cilantro seco
- 8 onzas de carne molida baja en grasa (puede ser de res, o pollo o pavo)
- 1 tomate rojo y ½ cebolla picados
- 2 tazas de vegetales frescos picados (calabacita, apio, zanahorias, y broccoli)
- 1 huevo grande
- 2 dientes de ajo picados

