

Cómo usar el Caldo

El caldo es un gran alimento básico para la cocina. Úselo en vez de agua, en sopas y guisados. Cocine arroz con trocitos de cebolla, en caldo y le queda un delicioso arroz pilaf. Use el caldo para hacer una salsa rápida: bata una taza de caldo frío con una cucharada de harina y cocine hasta que esté espeso, revolviendo constantemente.

Receta de Sopa Fácil (para 8 porciones de una taza)

4 tazas de caldo (pollo, vegetal, o carne de res)

1 taza de frijoles blancos congelados, **O** frijoles en lata, **O** frijoles secos ya cocinados

1/2 taza de fideos sin cocinar, **O** 1 taza de fideos cocinados y congelados

2 tazas de vegetales en trozos (escoja dos o tres entre: cebolla, apio, zanahorias, chícharos, ejotes o habichuelas, elote, espinaca, tomate en trozos, o vegetales mezclados ya sean congelados, frescos o en lata)

1/2 cucharadita de uno de los siguientes: orégano, tomillo o albahaca

1/4 cucharadita de cada una: pimienta y ajo en polvo

1. Ponga todos los ingredientes en una cacerola mediana. Caliente hasta hervir, y luego póngalo a fuego lento por 20 minutos.
2. Añada sal si se necesita, y sirva. Refrigere lo que sobre.

Cómo usar el Caldo

El caldo es un gran alimento básico para la cocina. Úselo en vez de agua, en sopas y guisados. Cocine arroz con trocitos de cebolla, en caldo y le queda un delicioso arroz pilaf. Use el caldo para hacer una salsa rápida: bata una taza de caldo frío con una cucharada de harina y cocine hasta que esté espeso, revolviendo constantemente.

Receta de Sopa Fácil (para 8 porciones de una taza)

4 tazas de caldo (pollo, vegetal, o carne de res)

1 taza de frijoles blancos congelados, **O** frijoles en lata, **O** frijoles secos ya cocinados

1/2 taza de fideos sin cocinar, **O** 1 taza de fideos cocinados y congelados

2 tazas de vegetales en trozos (escoja dos o tres entre: cebolla, apio, zanahorias, chícharos, ejotes o habichuelas, elote, espinaca, tomate en trozos, o vegetales mezclados ya sean congelados, frescos o en lata)

1/2 cucharadita de uno de los siguientes: orégano, tomillo o albahaca

1/4 cucharadita de cada una: pimienta y ajo en polvo

3. Ponga todos los ingredientes en una cacerola mediana. Caliente hasta hervir, y luego póngalo a fuego lento por 20 minutos.
4. Añada sal si se necesita, y sirva. Refrigere lo que sobre.