

# Sopa de pollo con arroz y acelga



## INGREDIENTES

- 2 cucharaditas Aceite vegetal
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de zanahoria picada
- 1 cucharadita Tomillo molido
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de agua (o caldo de pollo)
- 1 taza de pollo (o su alternativa de carne favorita), cocido, sin piel, en cubos
- 1 taza de acelga
- ½ taza de arroz integral cocido
- ¾ taza de tomate, cortado en cubitos

## DIRECCIONES

- Caliente el aceite en una cacerola mediana y saltee las cebollas y las zanahorias hasta que estén tiernas, aproximadamente 5 minutos.
- Agregue tomillo y ajo a la mezcla y saltee por un minuto más.
- Agregue agua (o caldo), pollo, col rizada, arroz cocido y tomate. Cocine a fuego lento durante 5-10 minutos hasta que esté listo.

