



Usted Y Su Salud

Your Health and You

Volumen 11, Edición 1
Volume 11, Edition 1

Enero, 2007
January, 2007

Sopa: sana, caliente y consistente

La sopa es una comida perfecta para los días fríos de enero. Puede prepararse con casi cualquier ingrediente que tenga a mano.

Las sopas se preparan usando un caldo hecho con carne, pollo o pescado y vegetales hervidos en agua con condimentos. Después de hervido, se cuela y es la base de las sopas. Una gran variedad de ingredientes pueden ser agregados para hacer una deliciosa sopa invernal.

Los caldos hechos en casa demoran en su preparación, por lo que los cubitos o sobres con caldos de carne, pollo o vegetales, o las latas de caldo concentrados o sopas deshidratadas son un sustituto que ahorran tiempo. Asegúrese de leer bien la etiqueta de los alimentos. A veces estos productos contienen mucha sal (sodio). Si su dieta limita el sodio, busque productos con bajo contenido de sodio.

Ingredientes

Las sopas son una buena forma de utilizar las pequeñas sobras de carne y vegetales. La pirámide de alimentos recomienda de 2 a 2-1/2 tazas de vegetales por día. El agregar más vegetales a la sopa ayuda a consumir la cantidad recomendada. Los vegetales frescos, congelados, secos o enlatados pueden ser usados en la sopa.

Healthy, Hot and Hearty – Soup

Soup is the perfect food for the cold days of January. Soup can be made out of almost anything you have on hand.

Soups are generally prepared using a stock that is made by slow simmering beef, chicken, or fish, and vegetables in water with seasonings added. After simmering it is strained and this is the base of your soup. A variety of different ingredients may be added to make a delicious winter meal.

Homemade stocks are time-consuming to make. Cubes and envelopes of beef, chicken and vegetable flavored bouillon, cans of condensed broth and dried soup mixes are time saving substitutes. Be sure to read the label carefully. Sometimes these products are high in salt (sodium). If you are on a sodium-restricted diet look for sodium reduced products.

Ingredients

Soups are a good way to use small amounts of leftover meat and vegetables. MyPyramid recommends 2 to 2-1/2 cups of vegetables a day. Adding more vegetables to soup can help meet this recommendation. Fresh, frozen, dried and canned vegetables may be used in soup.

Si comienza con una sopa enlatada, puede hacerla más deliciosa y nutritiva agregando más vegetales o frijoles cocidos.

Muchas sopas contienen ingredientes para espesarlas, generalmente se usa cebada, arroz, pasta, frijoles y papas.

Sea cuidadoso con los condimentos. Durante la cocción, la sopa reduce su volumen y su sabor se intensifica. Agregue pocos condimentos al principio y antes de servirla, pruébela, para saber si necesita condimentos adicionales. Para reducir la cantidad de sal, condimente con hierbas o mezcla de hierbas como orégano, tomillo, mezcla de hierbas italianas o para pollo.



If you start with a canned soup you can make it tastier and more nutritious by adding extra vegetables or cooked beans.

Many soups have ingredients added to help it thicken. Barley, rice, pasta, beans and potatoes are often used.

Go easy on seasonings. During cooking, the soup reduces in volume and the flavors may intensify. Season lightly at first; just before serving, taste the soup and add additional seasonings if needed. To reduce the amount of salt, season with herbs and herb blends – oregano, thyme, Italian blend or poultry blend.

Almacenamiento

Cuando prepare sopa, haga mucha cantidad. La mayoría de las sopas pueden ser conservadas en la nevera hasta 3 días. Algunas también pueden congelarse hasta 3 meses.

Para congelar la sopa, guárdela en la nevera hasta que se enfríe. Coloque la sopa en recipientes para congelar, dejando al menos ½-pulgada de espacio libre. Cuando quiera usarla, descongele la sopa en la nevera y luego recaliente. Para recalentar la sopa congelada sin descongelar previamente, agregue ¼ taza de agua o caliente a fuego bajo, revolviendo ocasionalmente. Siempre caliente al menos a 165°F.

Storage

When you make soup, make extra. Most soups can be stored in the refrigerator up to three days. Some also freeze well for about three months.

To freeze soup, refrigerate until well chilled. Put soup into freezer containers, leaving at least ½-inch headspace. When ready to use, thaw soup in the refrigerator and reheat. To reheat frozen soup without thawing add ¼ cup of water and cook over low heat stirring occasionally. Soup may be reheated in the microwave or on top of the range. Always reheat to at least 165°F.

Sopa para Dos

Algunas recetas de sopas suelen ser complicadas o necesitan muchos ingredientes. Otras recetas son fáciles y pueden prepararse con los ingredientes que tenga a mano. Aquí le facilitamos una receta básica para sopa que puede preparar a gusto y utilizando las sobras.

Ingredientes	Cantidad por porción	Sugerencias
Líquido	2 tazas	Caldo, leche, jugo de tomate, o cualquier combinación con agua
Vegetales y frijoles	1 -1/2 tazas	Cualquier vegetal o combinación que tenga a mano (enlatados, congelados, frescos, sobras)
Carne (opcional)	1/2 taza	Pollo, pavo, carne, puerco o carne molida cocida
Almidón o espesante	1/4 a 1/2 taza	Arroz, cebada, fideos, pasta (sin cocer)
Condimentos	1/4 a 1/2 cucharadita o a gusto	Sal, pimienta, hierbas o especias

Colocar el líquido en la cacerola y llevar a punto de ebullición. Agregar los vegetales enlatados o cocidos, la carne cocida y el almidón o espesante. Cocer hasta que todos los ingredientes estén calientes y los espesantes cocidos. Condimentar a gusto, cocer durante 5 minutos más para asentar el sabor. Si utiliza vegetales frescos o congelados, agregar al líquido y cocer hasta que estén casi blandos, y luego agregar los otros ingredientes, continuando la cocción hasta el fin.

Disfrute de la sopa caliente con una ensalada y un pedazo de pan integral.

Soup for Two

Some recipes for soup are a little complicated or call for several ingredients. Some recipes can be easy and made from ingredients you have on hand. Here is a basic recipe for soup that can be made to suit your taste and even take advantage of leftovers.

Ingredient	Amount for 2 servings	Suggestions
Liquid	2 cups	May be broth, milk, tomato juice, or in combination with water
Vegetables and beans	1 -1/2 cups	Any vegetable or combination that you have on hand (canned, frozen, fresh or leftover)
Meat (optional)	1/2 cup	Cooked chicken, turkey, beef, pork, or ground meat
Starch or thickener	1/4 to 1/2 cup	Rice, barley, noodles, pasta (uncooked)
Seasoning	1/4 to 1/2 teaspoon or to taste	Salt, pepper, herbs or spices

Place liquid in saucepan, bring to simmer. Add canned or leftover vegetables, cooked meat and starch or thickener. Cook until everything is hot and starch ingredient is cooked. Season and taste, cook five minutes to combine flavors. If using fresh or frozen vegetables add to liquid and simmer until almost tender, then add other ingredients and continue to finish cooking. Enjoy the soup hot with a small salad and piece of whole grain bread.

Sopa Fácil de Pollo

1 taza de caldo de pollo
1 taza de agua
½ taza de pollo cocido, en cubos
2 zanahorias, peladas y picadas
1 taza de guisantes congelados
¼ taza de cebada de cocción rápida
½ cucharadita de condimento italianos

Llevar el caldo y el agua a punto de ebullición, agregar las zanahorias, y cocer durante 5 minutos. Agregar los guisantes, el pollo y la cebada, dejar hervir hasta que los vegetales se ablanden y la cebada esté cocida (15 - 20 minutos). Agregar los condimentos y cocer 5 minutos más.

Rinde 2 porciones.

Información Nutricional por porción: 280 calorías, 2 g grasa, 50 mg colesterol, 370 mg sodio, 39 g carbohidratos, 10 g fibra, 26 g proteínas.

Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

Easy Chicken Soup

1 cup chicken broth
1 cup water
½ cup cooked chicken, cubed
2 carrots, peeled and diced
1 cup frozen peas
¼ cup quick cooking barley
½ teaspoon Italian seasoning

Bring broth and water to simmer, add the carrots, cook for 5 minutes. Add the peas, chicken and barley, simmer until vegetables are tender and barley is cooked (15 - 20 minutes). Add seasoning and cook 5 minutes more.

Serves 2.

Nutrition information per serving: 280 calories, 2 g fat, 50 mg cholesterol, 370 mg sodium, 39 g carbohydrate, 10 g fiber, 26 g protein.

Prepared by: Barbara Farner, Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center

