

Esta sopa es fácil y económica y puede alimentar fácilmente a 6 personas.

Salchicha y sopa de maíz



Crédito de la foto: Jani H. Leuschel

Ingredientes:

- ½ tubo (8 onzas) de salchicha de pavo o cerdo (cruda)

- ½ cebolla mediana picada
- 1 tallo de apio picado (opcional)
- 1 zanahoria grande picada (opcional)
- 1 papa grande o 2 pequeñas, cortadas en cubitos
- 1 hoja de laurel o ½ cucharadita de condimento Old Bay
- ¼ de cucharadita de sal
- 5-6 granos de pimienta o ½ cucharadita de pimienta negra
- 4 tazas de caldo o agua
- 2 tazas de leche (puede sub 12- oz de leche evaporada + ½ taza de agua)
- ½ taza de queso Cheddar o Colby-Jack rallado (opcional)

Instrucciones:

1. Caliente una cacerola grande y profunda u horno holandés y dore la salchicha cruda, partiéndola. 2. Retire la salchicha cocida a un plato forrado con toallas de papel. Cocine la cebolla, el apio y la zanahoria en los jugos de salchicha, revolviendo con frecuencia hasta que la cebolla pierda su color.

3. Agregue las patatas, la hoja de laurel, la sal y la pimienta y revuelva, cocinando durante unos dos minutos. 4. Mezcle la salchicha cocida y vierta el caldo sobre todos los ingredientes. Revuelva, raspando cualquier trozo pegado al fondo de la sartén. Llevar a hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento hasta que las papas estén blandas, aproximadamente 15 minutos. Revuelva ocasionalmente.

5. Agregue la leche y cocine a fuego lento durante cinco minutos.

una. **Nota:** Para una sopa más espesa, mezcle dos o tres cucharadas de maicena con la misma cantidad de agua. Agregue a la sopa después de agregar la leche, mezcle bien para que no se formen grumos.

6. Sirva cubierto con una pizca de queso.

✓ *6 porciones generosas*

✓ *240 calorías*

Recetas creadas o adaptadas por Jani H. Leuschel, MS, NDTR (Nutrition and Dietetic Technician, Certified) que bloguea en [Food Hall by Jani](#), un sitio web que presenta recetas con bonificaciones nutricionales.



Copyright © 2022 [Jani H. Leuschel](#)