



### ***Caldo Básico de Res (Basic Beef Broth/Stock)***

Este caldo se puede usar como una base para muchas sopas.

2 libras de huesos de res	2 cebollas
2 tallos de apio con hojas	2 zanahorias
sal al gusto	

Ponga los huesos de res en una caldera grande y añada vegetales picados. Cúbrala con agua y hiérvala. Quite la capa de grasa, cubra la caldera, reduzca el calor y cocine a fuego lento por 2-3 minutos. Quite los huesos de la caldera, quite la carne de los huesos y guárdela para sopas y cacerolas. Revuelva los huesos a la caldera y continúe cocinar a fuego lento por otra 1-2 horas. Quite la caldera del calor y déjela para que el caldo pueda asentarse por otra media hora. Forre un colador grande con una toalla limpia y escurra el caldo. Refrigere o congele el caldo. Hace más o menos 2 cuartos de galón.



### ***Sopa de Vegetales y Res (Vegetable Beef Soup)***

2 cuartos de caldo de res	2 zanahorias, finamente picadas
2 nabos, finamente picados (opcional)	3 cebollas grandes, finamente picadas
2 dientes de ajo, finamente picados,	1 29-onza lata de tomates
o 1 cucharadita de ajo en polvo	1 taza de guisantes
2 tazas de mezcla de vegetales congelados	
1 ½ taza de macarrón, tallarines pequeños, o arroz	
queso rallado (opcional)	

Ponga el caldo, zanahorias, nabos, cebollas, y ajo en una caldera y cocine a fuego lento por 25 minutos. Añada los tomates, guisantes, mezcla de vegetales, y pasta. Cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que el macarrón o arroz esté tierno. Sazone al gusto. Sirva con queso rallado.



## Datos de Nutrición

---

Raciones por receta:

Cantidad por ración:

Calorías	% de calorías de grasa
Grasa total 4g	Sodio mg
*Vitamina A %	*Vitamina C %
*Calcio %	*Hierro %

\*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión

Julio 2003

Folleto FDNS-NE-SP 1154

## Datos de Nutrición

---

Raciones por receta: 10

Cantidad por ración: 1.5 tazas (1.65)

Calorías 166	10% de calorías de grasa
Grasa total 1.8g	Sodio 317mg
*Vitamina A 104%	*Vitamina C 45%
*Calcio 6%	*Hierro 17%

\*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión

Julio 2003

Folleto FDNS-NE-SP 1154