

## Mezcla Base para Sopas y Salsas (Basic Soup and Sauce Mix)

Rinde: 9 porciones

### Ingredientes:

2 tazas de leche en polvo sin grasa  
3/4 taza fécula de maíz  
1/4 taza de caldo de pollo instantáneo  
2 cucharadas de cebolla deshidratada



### Instrucciones:

Porción: Equivalente a 3 tazas en forma deshidratada y 9 latas de sopa crema.

1. Combine bien todos los ingredientes en una bolsa de plástico.

Para sustituir 1 lata de sopa crema

1. Combine 1/3 taza de la mezcla seca con 1 1/4 tazas de agua fría.
2. Cocine sobre la estufa revolviendo constantemente o en el microondas hasta espesarse.
3. Agregue la mezcla espesa a guisados como lo haría con una lata de sopa.

Para guardar:

Guárdese en una bolsa de plástico o un contenedor hermético hasta que lo vaya a utilizar. No tiene que refrigerarse.

## Mezcla Base para Sopas y Salsas (continued)

**Nota:** El producto final de esta receta es para utilizarse como ingrediente en otras recetas. No es el producto final.

**Precio:** Por Receta: \$ 1.36, Por Servido: \$ 0.15

**Fuente:**

<http://recipefinder.nal.usda.gov/index>

Nutrition Facts Per Serving: Serving Size 1/3 cup dry mix, 1/9 or recipe (28g), Calories 100, Total Fat 0g, Sodium, 330mg, Total Carbohydrate 19g, Protein 6g. Calcium 20%

---

Buffalo County Wisconsin Nutrition Education Program  
407 S. Second Street, Alma, WI 54610. Phone: 1-608-685-6256

Pepin County Wisconsin Nutrition Education Program  
740 7th Ave W, PO Box 39, Durand, WI 54736. Phone 1-715-672-5214

This information is published by the University of Wisconsin-Extension Service in cooperation with USDA and Wisconsin Counties. UW Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title IX and ADA requirements. WNEP education is supported by the USDA Food Stamp Program, UW-Extension, and local partners. Food stamps can help provide a healthy diet. To find out more about food stamps, call Buffalo County: 608-685-4412 or Pepin County: 715-672-8941

