



## SOPA DE VERDURAS Y HUEVO

 15 minutos 1 hora y 30 minutos 2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [140 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1 tronco de apio, crudo [105 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]
- 4 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [260 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia el apio y pícalo. Pela las zanahorias y córtalas en rodajitas. Lava el calabacín y córtalo en dados. Pela la cebolla y corta en juliana.
- 2º En una olla grande con aceite, rehoga 3 minutos las hortalizas anteriores y el tomate (sin piel). Agrega 1 litros de agua y cuece a fuego fuerte 5 minutos. Baja a la mitad y cuece durante 40 minutos, con la olla tapada.
- 3º Saltea los champiñones con aceite, hasta que pierdan el agua, salpimenta y agrégalos a la sopa; si tienes poco caldo, añade algo de agua.
- 4º En un cazo, pon a calentar agua con un chorrito de vinagre. Añade sal cuando empiece a hervir, baja el fuego para que cueza suave y haz un remolino.
- 5º Casca un huevo, dejándolo caer con cuidado en el agua; con ayuda de una cuchara, recoge la clara dando forma compacta al huevo, hasta que cuaje la clara, reserva y haz igual con los demás huevos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [528 g]	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	332 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	23 g	46 %
H. CARBONO	3 g	14 g	5 %
AZÚCARES	2 g	13 g	15 %
GRASA	4 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	61 mg	321 mg	13 %