

SOPA DE PAPA Y PORO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 3 poros crudo [80 g]
- 1.5 tazas de papa picada [256 g]
- 2.5 tazas de caldo de pollo [600 g]
- 1 cucharadita de cebollín fresco [1 g]
- 1/2 taza de zanahoria picada cruda [64 g]
- 1/4 taza de chícharo cocido sin vaina [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º De los poros solo necesitamos la parte blanca y verde, se parte a lo largo por la mitad y se rebanan finamente. Poner el aceite en una cacerola y cocinar los poros como 10 minutos a fuego bajo, a que estén suaves.
- 2º Pelamos las papas y las partimos en cuadritos, las agregamos a los poros, tapamos la cacerola y cocinamos hasta que la papa esté suave cuidando que no se vaya a dorar, como 10 minutos
- 3º Agregar el caldo de pollo, hervir y bajar el fuego hasta que las verduras estén cocidas. Sazonar con sal (moderada) y pimienta. Al servir espolvorear cebollín.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [984 g]	% DDR
ENERGÍA	34 kcal	335 kcal	17 %
GRASA	1 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	195 mg	1921 mg	80 %
H. CARBONO	6 g	54 g	18 %
AZÚCARES	0 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	11 g	46 %
PROTEÍNA	1 g	14 g	—