



SOPA DE POLLO KNORR CON QUESO PARMESANO

 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano (13 g)
- 70 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 700 gramos de agua
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1/4 diente de ajo, crudo (1 g)
- 1/2 cubo de knorr caldo de pollo
- 1/4 ración individual de calabaza, cruda (80 g)
- 1/4 taza de ejotes cocidos picados (32 g)
- 1/4 pieza de elote amarillo cocido (29 g)
- 1/4 taza de cilantro picado crudo (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar el pollo y hervir en una holla con el agua
- 2º Retirar la espuma
- 3º Añadir la cebolla, ajo, el knorr, cocinar hasta que el pollo esté suave
- 4º Retirar el pollo y deshebrarlo
- 5º Añadir a la holla las verduras y el pollo desherbado y dejar hervir otros 5 mins más
- 6º Servir con queso parmesano

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [929 g]	% DDR
ENERGÍA	22 kcal	200 kcal	10 %
GRASA	1 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
COLESTEROL	6 mg	54 mg	18 %
SODIO	23 mg	211 mg	9 %
H. CARBONO	1 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	2 g	23 g	—