



SOPA DE FIDEOS

 10 minutos

 35 minutos

 6 porciones

INGREDIENTES

- 40 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 25 gramos de aceite
- 80 gramos de fideo integral crudo seco, número 2
- 250 gramos de jitomate, en trozos
- 50 gramos de puré de jitomate básico
- 2 Cucharaditas de concentrado de caldo de pollo [10 g]
- 1/2 cucharadita de comino molido [1 g]
- 1000 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [244 g]	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	105 kcal	5 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	51 mg	124 mg	5 %
H. CARBONO	5 g	13 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	-