



SOPA DE PORO Y PAPA

 10 minutos 40 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de poro crudo, en trozos
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 1 Pieza de chile serrano [5 g]
- 4 cucharaditas de aceite de oliva [20 g] ○ 4 cucharaditas de aceite de aguacate [20 g] ○ 20 gramos de ghee ○ 20 disp.de un segundo de aceite en spray [20 g] ○ 6 cucharaditas de mantequilla [24 g] ○ 8 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® [40 g]
- 500 gramos de papa sin pelar y picada en cubos [2 x 2 cm aprox.]
- 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [6 g] ○ 1 Cucharadita de concentrado de caldo de pollo [5 g] ○ 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de carne [6 g] ○ 1 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® [5 g] ○ 1 Cucharadita de sazónador Zona Organikum® tipo consomé [5 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®
- 2º *Utiliza la cantidad de agua que indica la receta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [133 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	117 kcal	6 %
GRASA	3 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	2 mg	3 mg	1 %
SODIO	348 mg	462 mg	19 %
H. CARBONO	15 g	19 g	6 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	-