



SOPA DE HONGOS Y EPAZOTE

 5 minutos 35 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 35 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 6 hojas de epazote
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g] o 3 cucharaditas de aceite de aguacate [15 g] o 15 gramos de ghee o 15 disp.de un segundo de aceite en spray [15 g] o 4.5 cucharaditas de mantequilla [18 g] o 6 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® [30 g]
- 150 gramos de setas crudas
- 90 gramos de hongos porrtobello crudo, fresco, en trozos
- 150 gramos de champiñon crudo entero
- 20 gramos de chile guajillo, sin semillas
- 150 gramos de jitomate guaje o saladet, cortado en cuartos
- 1 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [12 g] y 650 g de agua o 1 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® [5 g] y 650 g de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [105 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	59 kcal	3 %
GRASA	3 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	2 mg	2 mg	1 %
SODIO	69 mg	73 mg	3 %
H. CARBONO	6 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	-