



SOPA DE VERDURAS Y ALBÓNDIGAS

 5 minutos 40 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 5 gramos de perejil crudo picado
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 600 gramos de carne molida regular
- 2 piezas de huevo entero fresco [100 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 2.5 gramos de chile chipotle en polvo
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 700 gramos de jitomate guaje o saladet, en cuartos
- 50 gramos de cebolla blanca
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 600 gramos de agua
- 100 gramos de ejotes
- 80 gramos de zanahoria, en rodajas
- 30 gramos de apio crudo
- 1 gramo de chile chipotle
- 4 porciones de cebada [80 g] o 4 porciones de quinoa [80 g]
- 10 gramos de hojas de cilantro, frescas, para decorar
- 5 piezas de limón [340 g], para servir

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [271 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	236 kcal	12 %
GRASA	5 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	-	-	-
COLESTEROL	30 mg	82 mg	27 %
SODIO	192 mg	519 mg	22 %
H. CARBONO	5 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	-