



SOPA DE OTOÑO

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de caldo vegetal
- pollo, carcasa de pollo, hueso de ternera
- Zanahoria, calabacín, 1 patata, apio, judía verde

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar los vegetales [que quieras] hasta formar un caldo, colar si es necesario o dejar los vegetales.
- 2º Trocear pollo , sellar con AOVE y cocinarlo en el caldo de vegetales

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [278 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	283 kcal	14 %
PROTEÍNA	13 g	36 g	71 %
H. CARBONO	7 g	19 g	7 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	7 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	218 mg	605 mg	25 %