



## SOPA DE PASTA

 50 minutos 1 hora 1 porción

## INGREDIENTES

- Pasta de lentejas o garbanzos
- 50 gramos de zanahoria, cruda
- 50 gramos de cebolla
- 20 gramos de aceite de oliva
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 1 porción individual de pavo, sin piel, crudo (125 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos en una olla dos cucharadas de aceite, el laurel, la pimienta, el clavo, la cebolla pelada y la zanahoria y doramos todo sin quemarlo.
- 2º Añadimos la carne y la doramos también
- 3º Incorporamos el agua, tapamos la olla y dejamos cocer en olla rápida unos 18 ó 20 minutos desde que empieza a pitar y en olla normal hasta que la carne esté tierna. Puedes echar carcasa de pollo para enriquecer el caldo
- 4º Una vez lista la carne, retiramos la cebolla y añadimos la sal, dejamos cocer unos 10 minutos
- 5º A los 10 minutos añadimos los macarrones y cocemos otros 10 minutos, dejamos reposar unos minutos antes de servir. Y a disfrutar

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (355 g)	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	558 kcal	28 %
PROTEÍNA	9 g	32 g	63 %
H. CARBONO	14 g	51 g	20 %
AZÚCARES	2 g	8 g	8 %
GRASA	7 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	34 mg	120 mg	5 %