

**SOPA DE VERDURAS Y POLLO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 rodajas de calabazas
- 1/2 zanahoria
- C/n de ajo
- 2 cdas soperas de garbanzos cocidos
- 150g de pechuga de pollo hervida
- 2 cdas de cebolla de verdeo [parte verde]
- c/n condimentos [pimentón, ajo en polvo, tomillo, etc]
- c/n de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir el pollo, una vez listo retirar y desmenuzar
- 2º En una cacerola [sin aceite] sellar los diferentes vegetales cortados como a vos más te gusten, agregar condimentos y el ajo picado [menos la cebolla de verdeo]. Luego agregar el agua caliente y dejar cocinar los vegetales hasta que esté blandos. Lo más importante es probar y agregar condimentos para aportar sabor.
- 3º Luego agregar el pollo hervido y desmenuzado, los garbanzos en lata [escurrís y agregar las cdas] y cocinar 5 minutos más.
- 4º Para terminar una vez servida poner por encima la cebolla de verdeo [parte verde] picada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [617 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	350 kcal	18 %
GRASA	2 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
COLESTEROL	13 mg	80 mg	27 %
SODIO	20 mg	123 mg	5 %
H. CARBONO	4 g	27 g	9 %
AZÚCARES	0 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	6 g	36 g	-

