Silvia Fernández Montañés Domínguez
Dietista-Nutricionista · IC-00173

SOPA DE VERDURAS EXPRESS

Sopa de verduras con una forma súper sencilla y rica.

15 minutos
2 Raciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de caldo de pollo o verduras
- 400 gramos de verduras en juliana
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un caldero echar las verduras en juliana y cubrir con caldo vegetal o de pollo y dejar cocinar unos minutos.
2º Cuando esté listo podemos agregar incluso legumbres ya cocidas, huevo duro, mejillones en conserva, tiras de pollo asadas, etc.
3º Ahora sólo queda disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (453 g)	% DDR
ENERGÍA	18 kcal	82 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	8 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	0 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	296 mg	1340 mg	56 %