



### CALDO DE PAPA

Este caldo es una opción económica, nutritiva y deliciosa. Las papas aportan carbohidratos complejos, fibra y potasio, mientras que el caldo base puede ser de pollo o vegetal, según tu preferencia. Es ideal para una comida ligera o como entrada.

- 10 minutos
- 30 minutos
- 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 Piezas de papa cocida [280 g]
- 1/2 Pieza mediana de cebolla [55 g]
- 2 Cucharaditas de ajo crudo [6 g]
- 1 Pieza mediana de zanahoria [61 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 Taza de queso fresco [61 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Preparación de ingredientes: • Pelar y cortar las papas en cubos medianos. • Picar la cebolla, el ajo y, si lo deseas, la zanahoria para agregar más sabor y color.
- Sofrito (opcional pero recomendado): • En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. • Sofreír la cebolla hasta que esté transparente [aprox. 3 minutos]. • Agregar el ajo y cocinar por 1 minuto más, cuidando que no se queme.
- Cocción del caldo: • Añadir las papas y la zanahoria (si la usas) a la olla. • Verter el caldo caliente y llevar a ebullición. • Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que las papas estén suaves.
- Montaje final: • Servir bien caliente y decorar con hojas de cilantro fresco si lo deseas. • Acompañar con tortillas, pan tostado o simplemente disfrutar solo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [471 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	497 kcal	25 %
GRASA	4 g	20 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	43 %
COLESTEROL	9 mg	42 mg	14 %
SODIO	116 mg	544 mg	23 %
H. CARBONO	13 g	63 g	21 %
AZÚCARES	1 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	48 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	—