



SOPA DE VERDURAS

sopa de verduras

15 minutos
30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 50 gramos de calabaza, cruda
- 20 gramos de maiz, choclo
- 50 gramos de batata, raíz, fresca, cruda
- 20 gramos de perejil, hoja, fresco, crudo
- 20 gramos de apio, crudo
- 20 gramos de acelga, hoja
- 30 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 taza de agua (240 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º preparar las verduras. Las lavamos bien, pelamos las que haya que pelar y las troceamos todas. Procuramos cortarlas todas en trozos más o menos iguales para que se cocinen de manera homogénea
- 2º Calentamos agua En una olla grande ,colocamos las especias, las verduras
- 3º cocinamos 20 minutos
- 4º servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (488 g)	% DDR
ENERGÍA	26 kcal	128 kcal	6 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	23 mg	114 mg	5 %
H. CARBONO	5 g	24 g	8 %
AZÚCARES	1 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	—