



SOPA DE APIO Y MANZANA (AIP)

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda, picada [80 g]
- 1 tronco de apio, crudo [105 g] cortado fino
- 1 unidad grande de manzana, fuji, a trozos sin piel
- 1 vaso grande de leche de coco [225 g]
- 450 gramos de caldo vegetal
- 3 cucharadas de café de aceite de oliva, virgen [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la cebolla en aceite hasta que esté tierna.
- 2º Añadir el apio y cocinar 5 minutos.
- 3º Agregar la manzana y una pizca de sal y cocinar 5 minutos más.
- 4º Agregar el caldo y la leche de coco y llevar a ebullición, a fuego lento y tapado, 15 minutos.
- 5º Pasar por la batidora hasta lograr una consistencia muy fina. Puede servirse caliente pero está delicioso fresco de la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	5 %
PROTEÍNA	5 g	10 %
H. CARBONO	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 %
SODIO	127 mg	5 %