



SOPA DE VERDURAS CON HUEVO

Receta para una persona, normalmente al absorber el agua del pollo se reduce la ración

 15 minutos 1 hora y 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 1/4 tronco de apio, crudo [26 g]
- 1/4 unidad mediana de tomate maduro, crudo [35 g]
- 2 champiñones
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 2 tazas de caldo de pollo [480 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia el apio y pícalo. Pela las zanahorias y córtalas en rodajitas. Lava el calabacín y córtalo en dados. Pela la cebolla y corta en juliana.
- 2º En una olla grande con aceite, rehoga 3 minutos las hortalizas anteriores y el tomate (sin piel). Agrega 500 ml de agua o caldo de pollo y cuece a fuego fuerte 5 minutos. Baja a la mitad y cuece durante 40 minutos, con la olla tapada.
- 3º Saltea los champiñones con aceite, hasta que pierdan el agua, salpimienta[si añadimos caldo de pollo no salmipentar] y agrégalos a la sopa; si tienes poco caldo, añade algo de agua.
- 4º En un cazo, pon a calentar agua con un chorrito de vinagre. Añade sal cuando empiece a hervir, baja el fuego para que cueza suave y haz un remolino.
- 5º Casca un huevo, dejándolo caer con cuidado en el agua; con ayuda de una cuchara, recoge la clara dando forma compacta al huevo, hasta que cuaje la clara.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [772 g]	% DDR
ENERGÍA	27 kcal	210 kcal	10 %
PROTEÍNA	2 g	17 g	34 %
H. CARBONO	1 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	4 g	15 %
SODIO	221 mg	1709 mg	71 %