



SOPA RÁPIDA

Sopa que te salva para tomar algo calentito en un día de frío

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Porción de caldo de pollo Hacendado (250 g)
- 1 puñado de sopa juliana para micro mercadona (100 g)
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro (40 g)
- 1 porcion de tiras pollo hacendado (70 g) paquete que esta en la zona de embutidos
- 1/2 Vasito de vasito de arroz cocido integral mercadona (63 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el arroz como dice el fabricante en el microondas
- 2º Poner a calentar el caldo de Brick en una ollita. Con el arroz ya cocido del microondas, las tiras de pollo, e huevo que ya está previamente cocido y la sopa de juliana que la haremos antes en el microondas para que esté un poquito más blanda.
- 3º https://www.freepik.es/foto-gratis/sopa-verduras-frescas-rebanada-pan-casero-ia-generativa_42213355.htm#query=sopa&position=44&from_view=search&track=sph&uuid=4a3afbdd-5c2b-4e55-9b45-f7f879726b19>Imagen de vecstock en Freepik

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [523 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	289 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	26 g	53 %
H. CARBONO	6 g	29 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	10 mg	53 mg	2 %