



SOPA DE QUINOA CON POLLO Y ZANAHORIA

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva [2 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 taza de caldo de pollo desgrasado [240 g]
- 1 cucharada sopera colmada de quinoa, cruda [23 g]
- 1 filete mediano de pollo, pechuga, plancha [129 g]
- 1 zanahoria o 1 puñado de sopa juliana para micro mercadona [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cuece la zanahoria, también se puede usar las verduras juliana del mercadona o paisana Saltear la cebolla picada bien finita. haz el pollo a la plancha o en air fried
- 2º Una vez dorada la cebolla agregar el caldo de vegetales o de pollo (bajo en grasa) la zanahoria y la quinoa y cocinar un rato más. La quinoa se puede también hacer aparte, el pollo trocearlo añadirlo a la sopa. también hay vasitos del mercadona ya cocidos, el caldo se puede utilizar para tomar algo calentito en la noche o darle sabor a las comidas para aprovechar el bote.
- 3º servir con perejil o incluso cubitos de espinaca congelado del mercadona

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [530 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	341 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	33 g	67 %
H. CARBONO	4 g	21 g	8 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	21 mg	113 mg	5 %