



## SOPA DE POLLO CON FIDEOS (FODMAPS)

Sopa con fideos y un poco de pechuga de pollo con zanahorias

 25 minutos

 2 porciones

## INGREDIENTES

- 300 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda [180 g]
- 80 gramos de fideos finos de ARROZ
- 2 tazas de caldo de pollo (480 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 porción de hierbabuena [10 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos la cebolla y el ajo en cubitos y la zanahoria en rodajas.
- 2º El pollo en cubitos pequeños.
- 3º Sofreímos un poco en una olla las verduras y luego añadimos el pollo, cocinamos hasta que esté bien cocinado.
- 4º Añadimos medio litro de caldo de pollo y esperamos a que hierva.
- 5º Añadimos los fideos hasta que estén hechos [3-4 min].

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [511 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	397 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	41 g	82 %
H. CARBONO	7 g	35 g	14 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	177 mg	905 mg	38 %