



## SOPA DE POLLO CON FIDEOS [- HC SIN CEBOLLA]

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

 25 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 50 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 30 gramos de fideos finos
- 1 taza de caldo de pollo [240 g]
- 1 porción de hierbabuena [10 g]
- 50 gramos de brócoli

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos la verdura
- 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 [454 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	227 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	20 g	40 %
H. CARBONO	7 g	30 g	12 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	187 mg	852 mg	35 %