



SOPA DE MISO RÁPIDA

 5 minutos
 20 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1L de caldo de verduras o agua con dashi (cantidad al gusto)
- 500 gramos de menestra de verduras, congelada o verduras frescas
- 150 gramos de tofu
- 30 gramos de miso (cantidad al gusto)
- 30 gramos de noodles de arroz

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una cazuela añadimos el caldo de verduras o agua con dashi. Ponemos a fuego alto y cuando esté a punto de ebullición, agregamos nuestras verduras favoritas.
- 2º Cuando la verdura esté a nuestro gusto (mejor si está crunchy todavía), añadimos el tofu en trocitos pequeños y colocamos los noodles. Apagamos el fuego.
- 3º En un bol mezclamos la pasta de miso con un poco de caldo de la sopa y lo vertemos de vuelta en la cazuela.
- 4º OJO: no hervimos la pasta de miso ya que no queremos perder las propiedades probióticas y los nutrientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (855 g)	% DDR
ENERGÍA	37 kcal	315 kcal	16 %
PROTEÍNA	2 g	21 g	42 %
H. CARBONO	4 g	36 g	14 %
AZÚCARES	0 g	3 g	3 %
GRASA	1 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	11 g	45 %
SODIO	309 mg	2642 mg	110 %