



SOPA DE POLLO CON FIDEOS (1,5P-2,5HC-2G)

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

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda (180 g)
- 60 gramos de fideo crudo
- 2 tazas de caldo de pollo (480 g)
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (14 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 (932 g)	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	573 kcal	29 %
PROTEÍNA	4 g	38 g	76 %
H. CARBONO	7 g	63 g	24 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
SODIO	182 mg	1693 mg	71 %