Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

SOPA VEGETARIANA DE CEBADA Y GARBANZO

1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo (80 g)
- 3-4 champiñón, crudo
- un puñado de kale
- 100gr de cebada hervida
- 100 gramos de garbanzo, en conserva
- 1 cucharada sopera de salsa de tomate, comercial, envasada (15 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- sal, pimienta, perejil y cúrcuma al gusto.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pela las verduras a tu gusto. En mi caso, bastante pequeñas y los champis en 4. En tu olla o cazo, echa el aceite y saltea la cebolla y ajo, pocha unos minutos y añade las demás verduras. Saltea sin dejar de mover a fuego lento hasta que el kale reduzca su tamaño a la mitad. Añade el caldo, las especias, el tomate (no aparece en el video) la cebada y los garbanzos. Mezcla y deja cocer a fuego medio-bajo con la tapa puesta durante unos 20 minutos aprox o hasta que veas la verdura cocida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (347 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	332 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	33 %
H. CARBONO	12 g	40 g	15 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	13 g	51 %
SODIO	112 mg	389 mg	16 %