Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

SOPA DE POLLO CON FIDEOS

20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de caldo vegetal o de pollo
- 70 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- Puñadito de fideos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner a hervir el caldo seleccionado
2º Trocear o procesar el pollo y cocinarlo en el caldo
3º Añadir los fideos y dejar 5 minutos más a fuego medio

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (283 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	334 kcal	17 %
PROTEÍNA	14 g	39 g	79 %
H. CARBONO	10 g	27 g	11 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	212 mg	599 mg	25 %