



SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano (13 g)
- Un puñadito de fideos
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 200 gramos de caldo vegetal
- 50 gramos de zanahoria, hervida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer un caldo de vegetales y cocinar dentro los fideos.
- 2º Servir con queso parmesano, cebollino y perejil picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [285 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	340 kcal	17 %
PROTEÍNA	10 g	30 g	59 %
H. CARBONO	12 g	35 g	13 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	239 mg	680 mg	28 %