



SOPA DE POLLO

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de caldo vegetal
- 60 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar los vegetales (que quieras) hasta formar un caldo, colar si es necesario o dejar los vegetales.
- 2º Trocear o procesar el pollo y cocinarlo en el caldo de vegetales.
- 3º Servir con queso rallado. o levadura nutricional en copos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [260 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	276 kcal	14 %
PROTEÍNA	14 g	36 g	71 %
H. CARBONO	7 g	18 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	7 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	228 mg	593 mg	25 %