



SOPA DE POLLO Y VERDURAS

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de caldo vegetal
- 60 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de zanahoria, cruda [23 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar los vegetales [que quieras] hasta formar un caldo, colar si es necesario o dejar los vegetales.
- 2º Trocear pollo y cocinarlo en el caldo de vegetales.
- 3º Poner huevo duro troceado para decorar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [381 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	353 kcal	18 %
PROTEÍNA	11 g	42 g	84 %
H. CARBONO	5 g	21 g	8 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	173 mg	660 mg	28 %