Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

SOPA POLLO Y REPOLLO

10 minutos
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 cuchara cebolla deshidratada picada
- 1/2 Rama de apio picada
- 40 g de Champiñones en rodajas
- 1 diente de ajo picado
- 1/4 Zanahoria mediana en rodaja
- 200 gramos de caldo vegetal
- 1/4 cucharada sopera de perejil, fresco (1 g)
- 100 g de pollo cocido desmenuzado
- 35 gramos de col repollo, cocido en tiras
- Sal
- Pimienta molida
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Derretir la mantequilla en una olla grande.
2º Añadir la cebolla seca, el apio, los champiñones y el ajo en la olla y cocinar de tres a cuatro minutos.
3º Añadir el caldo, la zanahoria, el perejil, la sal y la pimienta. Cocinar a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.
4º Añadir el pollo y el repollo previamente cocidos. Cocinar a fuego lento de 8 a 12 minutos más hasta que los "tallarines" de repollo estén tiernos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (458 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	463 kcal	23 %
PROTEÍNA	11 g	52 g	104 %
H. CARBONO	5 g	24 g	9 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	392 mg	1793 mg	75 %