



## SOPA DE POLLO CON GARBANZOS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 0.0625 unidades de pollo, entero, sin piel, crudo [63 g]
- 80 gramos de garbanzos Cocidos
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/4 unidad mediana de puerro, crudo [38 g]
- 1/4 tronco de apio, crudo [26 g]
- 10.25 unidades de nabo, pelado, crudo [1281 g]
- 1 Pizca de sal [5 g]
- 20 gramos de fideos
- 2 lonchas de jamón curado, sin grasa [36 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Quitarle la piel al pollo campero, ya que no queremos que agregue grasa al caldo, pero déjale los huesos, no lo desmenuces. Pela las zanahorias (lo mejor es con un pelador, típico de las patatas, ya que no te cortarás y lo harás rápidamente). Lava el resto de verduras, y pela también el nabo.
- 2º En una olla, pon el pollo junto con las zanahorias peladas, los puerros, el apio y el nabo con agua que los cubra bien, una cucharadita de sal, tápalo todo y pon el fuego medio-fuerte, suficiente para que hierva pero que no se salga. A partir de que empiece a hervir, deberá estar 45 minutos. En una pequeña olla aparte, pon agua a cocer y, cuando hierva, introduce los huesos de jamón (que se cubran por completo) y déjalos 5-10 minutos para que se limpien bien.
- 3º E
- 4º A continuación, limpia los huesos de jamón bajo un chorro de agua fría, y añade a la olla con el resto de ingredientes. No te olvides de espumar el caldo cada pocos minutos. Para ello, con una espumadera, elimina la espuma superior que se va formando, de manera que quede limpio. Escurre los garbanzos cocidos y ponlos en un escurridor, para limpiarlos con un buen chorro de agua fría y dejarlos escurriendo. Cuando hayan pasado los 45 minutos, añadir los garbanzos cocidos y la pastilla de caldo concentrado de pollo, y deja que se cocine así durante 15 minutos. El caldo ya habrá hervido una hora. Retira del fuego, pruébalo para rectificar de sal, y cuélalo.
- 5º Los ingredientes sólidos puedes dejarlos en una fuente y servirla en la mesa directamente, para que cada comensal añada a su plato la cantidad que prefiera de cada uno. Con el caldo [o con parte de él, ya que si vas a congelarlo es mejor sin sopa] haz la sopa. Para ello, pon el caldo a hervir y añade los fideos finos. El paquete te indicará los minutos que deben estar hirviendo, que serán entre 1 y 2. Transcurrido el tiempo, retira del fuego y sirve.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (1284 g)	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	533 kcal	27 %
PROTEÍNA	3 g	36 g	73 %
H. CARBONO	6 g	73 g	28 %
AZÚCARES	3 g	35 g	38 %
GRASA	1 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	23 g	92 %
SODIO	118 mg	1513 mg	63 %