






SOPA DE VERDURAS CON HUEVO

 15 minutos
 1 hora y 30 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 1/4 tronco de apio, crudo [26 g]
- 1 cucharada de Tomate Frito (HIDA)
- 1 bote pequeño de champiñones en conserva
- 1-2 huevos
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia y corta en juliana el apio, zanahoria, calabacín y cebolla.
- 2º En una olla grande con aceite, rehoga 3 minutos las hortalizas anteriores y añade una cucharada de tomate y los champiñones escurridos. Agrega 500 ml de agua y cuece a fuego fuerte 5 minutos. Baja a la mitad y cuece durante 40 minutos, con la olla tapada.
- 3º Casca un huevo, dejándolo caer con cuidado en la sopa; con ayuda de una cuchara, recoge la clara dando forma compacta al huevo, hasta que cuaje la clara.
- 4º **** PUEDES SUSTITUIR LA VERDURA POR LA BOLSITA DE VERDURAS PAISANA (MERCADONA) ****

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [292 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 59 kcal | 174 kcal | 9 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 12 g | 24 % |
| H. CARBONO | 3 g | 8 g | 3 % |
| AZÚCARES | 3 g | 8 g | 9 % |
| GRASA | 3 g | 10 g | 14 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 11 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 15 % |
| SODIO | 63 mg | 183 mg | 8 % |