



SOPA JULIANA

 1 porción

INGREDIENTES

- 10 gramos de cebolla blanca, hervida
- 10 gramos de zanahoria, hervida
- 10 gramos de puerro, hervido
- 10 gramos de acelga, hoja, hervida
- 20 gramos de papa, hervida
- 10 gramos de Judias verdes

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla poner la cebolla, puerro y zanahoria en tiras finas.
- 2º Añadir las arvejas, la papa y las hojas de acelga también cortados en tiras finas.
- 3º Cubrir con agua fría o caldo y cocer. Sazonar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (70 g)	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	30 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	8 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	6 %
SODIO	27 mg	19 mg	1 %