



SOPA DE TAPIOCA CON VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 50 gramos de cebolla blanca, hervida
- 50 gramos de puerro, hervido
- 50 gramos de pimiento rojo, hervido
- 50 gramos de pimiento verde, hervido
- 50 gramos de zanahoria, hervida
- 1 unidad pequeña de boniato, crudo (90 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 200 gramos de caldo de verduras
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)
- 1.5 cucharadas soperas colmadas de tapioca, cruda (35 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar las verduras muy finas. En una olla con un chorro de aceite de oliva, rehogar un poco las verduras con sal y pimienta durante unos minutos. Añadir el tomate triturado, salpimentar y cocinar sin dejar de remover un par de minutos. Añadir el caldo de verdura y llevar a la ebullición. Añadir la tapioca y cocinar unos 7 minutos o hasta que la tapioca esté cocinada. La tapioca está lista cuando esta transparente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (623 g)	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	342 kcal	17 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	10 %
H. CARBONO	10 g	62 g	24 %
AZÚCARES	3 g	21 g	23 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	37 %
SODIO	16 mg	98 mg	4 %