

**SOPA DE POLLO CON "TALLARINES" DE REPOLLO** 10 minutos 20 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 30 g mantequilla
- 1/2 cucharada 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
- 475 ml de caldo vegetal
- 1 cucharada de perejil seco
- 100 g de pollo cocido desmenuzado
- 35 gramos de col repollo, cocido en tiras
- 1 cucharada de postre de sal de mar [3 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 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 [380 g]	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	465 kcal	23 %
PROTEÍNA	11 g	42 g	84 %
H. CARBONO	6 g	25 g	9 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	6 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	3 g	12 g	58 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	338 mg	1283 mg	53 %