Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS

Sopa de verduras

30min · 4 raciones · 191 kcal

Ingredientes

- ½ cebolla
- ½ col
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- 250-300gr de calabaza
- 750ml de caldo de pollo
- 750ml de agua
- 1 chorrito de aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	6,4 g
Grasas	3,2 g
Hidratos	38 g
Fibra	7,2 g

Elaboración

1. Cortamos la cebolla y el puerro en dados de 1cm, reservamos.
2. En una cacerola honda ponemos un chorrito de aove, añadimos el puerro, la cebolla, una pizca de pimienta, sal y pochamos a fuego medio.
3. Pelamos y cortamos el resto de verduras en dado de 1cm, añadimos a la cacerola, agregamos el caldo, el agua y cocinamos a fuego medio-algo durante 30-40 min. hasta que las verduritas estén tiernas y veamos un caldo consistente.
4. Servimos caliente o podemos apartar un poco en un cazo y añadir un puñadito de maravilla o fideos.

RECOMENDACIONES

También podéis usar arroz.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya