Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS · VEGANO

Sopa de repollo

30min · 6 raciones · 98 kcal

Ingredientes

- ½ repollo en dados
- 1 puerro en dados
- 4 dientes de ajo picaditos
- 4-6 zanahorias en daditos
- 350-400gr de calabaza en dados
- 2L de agua
- Sal
- Pimienta
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	2,7 g
Grasas	2,9 g
Hidratos	18 g
Fibra	4,3 g

Elaboración

1. En una cacerola profunda ponemos un chorrito de aove, el puerro, los ajos, la col y rehogamos a fuego medio.
2. Añadimos las zanahorias, la calabaza, la sal, la pimienta, el agua y ponemos a fuego medio unos 25-30 min hasta que las verduritas estén tiernas y veamos el caldo consistente.
3. Servimos caliente.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya