Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



SOPAS Y CREMAS

Sopa de ajo

20min · 1 ración · 425 kcal

Ingredientes

- Unos 3 ajos por cabeza
- Un poco de pan
- Un poco de aceite
- Tacos de jamón serrano
- Tomate triturado, unas 2 cucharadas
- Pimentón dulce al gusto
- Agua o caldo
- Huevo

POR RACIÓN

Proteínas	22 g
Grasas	26 g
Hidratos	27 g
Fibra	2,3 g

Elaboración

1. Poner el ajo a láminas 3 min con un poco de pan y aceite a fuego bajo hasta que se doren
2. Añadir unos tacos de jamón serrano
3. Agregar un poco de tomate triturado, unas 2 cucharadas
4. Espolvorear pimentón dulce al gusto justo antes de echar el agua o caldo
5. Dejar 20 min a fuego muy bajito para que no se deshaga el pan
6. Echar el huevo para que se haga poché y apagar el fuego
7. Para decorar, añadir más trozos de jamón y otro trozo de pan tostado o biscote

RECOMENDACIONES

Si queremos darle más sabor, se puede poner un trozo de hueso de jamón. La sopa de ajo no lleva tomate, pero le da un toque de sofrito valenciano. Se puede hacer con caldo, pero con agua sale con mucho sabor también.

Hecho con CookNest