Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo




SOPAS Y CREMAS

# Sopa de ajo

20min · 2 raciones · 486 kcal

## Ingredientes

- Entre 8 y 10 dientes de ajo
- 1,5L de caldo de pollo
- Jamón serrano (cantidad al gusto)
- 1 cdita y media de pimentón De la Vera
- 2 huevos
- 100g de pan
- Aceite

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 27 g |
| Grasas | 27 g |
| Hidratos | 34 g |
| Fibra | 2,3 g |

## Elaboración

1. Añadir bastante aceite a una olla
2. Sofreír unos dientes de ajo y unos taquitos de jamón serrano a fuego lento, sin que se queme el ajo
3. Añadir el pimentón y tostarlo un poco
4. Añadir el caldo de pollo
5. Dejar reducir durante 20 minutos
6. Añadir el huevo al caldo en los últimos minutos
7. Añadir una rebanada de pan al caldo o servirla en el plato

RECOMENDACIONES

Si el caldo es casero, mucho mejor.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition