



SOPA DE ALUBIAS CON VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 2000 ml de caldo de pollo
- 200 g de tomate
- 125 g de patata cocida
- 125 g de judías blancas
- 100 g de cebolla
- 100 g de chirivía
- 75 g de zanahoria
- 75 g de nabo
- 75 g de puerro
- 60 g de apio
- aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Rehogar en una cazuela grande las verduras peladas y troceadas con un poco de aceite, en el siguiente orden: primero la cebolla con la zanahoria y el apio; a continuación la patata, el nabo, la chirivía y el puerro; por último los tomates. Salar.
- Añadir el caldo y dejar que hierva. Cuando rompa a hervir, añadir las alubias escurridas y dejar a fuego suave unos 10 minutos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 28.2 g	Grasas 1.8 g
Kcal 170	Proteínas 9 g