



## SOPA DE BONIATO AL JENGIBRE

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 800 g de boniato
- 1 unidad de zanahoria
- 2 unidades de cebolletas tiernas
- 1 diente de ajo
- 1 rama de apio verde
- 1000 ml de caldo de verduras casero
- 20 g de aceite de oliva
- 5 g de jengibre fresco picado
- 5 g de nuez moscada
- 5 g de perejil fresco
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Pela los boniatos, la zanahoria, las cebolletas y el ajo, reservando también el tallo de la cebolleta. Pica todo en dados pequeños, excepto las cebolletas, que cortarás en aros finos, incluido el tallo.
- Rehoga primero la cebolleta en un cazo hondo. Añade los boniatos y el resto de los ingredientes, tapa durante 5 minutos y cubre con el caldo.
- Sazona con una rueda de jengibre pelado, nuez moscada y pimienta negra. Tapa de nuevo y deja durante 25 minutos a fuego lento.
- Añade el perejil y comprueba el punto de sal. Retira el jengibre y



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 41.2 g	Grasas 7.1 g
Kcal 246	Proteínas 3.5 g

tapa para que repose antes de servir.