



SOPA DE PATATA, MANZANA Y RÚCULA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de patata
- 1 unidad de cebolla roja
- 10 ml de zumo de limón
- 1000 ml de caldo de pollo
- 400 g de manzana
- 50 g de rúcula
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Saltea a fuego suave las patatas cortadas en dados y la cebolla en cuartos durante 5 minutos, sin dejar de remover.
- Agrega el zumo de limón, el caldo de pollo y las manzanas peladas y cortadas en dados.
- Llévelo a ebullición, baja el fuego, tapa la cazuela y déjalo cocer durante 15 minutos.
- Incorpora la rúcula a la sopa y déjala al fuego otros 10 minutos, hasta que las patatas estén totalmente cocidas.
- Pasa la mitad de la sopa a una batidora y pica durante 1 minuto. Coloca el puré en la cazuela para mezclarlo con el resto de la sopa.
- Salpimienta a gusto. Vierte la sopa en cuencos precalentados. Sírvela



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 34.2 g	Grasas 11.2 g
Kcal 260	Proteínas 4.4 g

bien caliente.