



## SOPA DE COL CON ALUBIAS BLANCAS Y VERDURAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de alubias blancas cocidas
- 200 g de col lombarda
- 100 g de puerro
- 120 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 50 g de apio
- 5 g de tomillo
- 2 g de romero
- 20 g de salsa de tomate
- 3 g de perejil
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 1000 ml de caldo de verduras casero

### LA PREPARACIÓN

- Corta la col en rodajas de unos 2 centímetros, separa bien las hojas y lávala. Corta los puerros en rodajas de 1 centímetro, y pica finos la cebolla, el ajo y el apio.
- Calienta un poco el aceite en una cazuela honda o en una olla y sofríe durante 10 minutos a fuego bajo la cebolla, el ajo y el apio, removiendo de vez en cuando.
- Añade los puerros, la col, el tomillo y el romero, mezcla bien y deja rehogar 10 minutos más.
- A continuación, añade el caldo de



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 32.5 g	Grasas 11.9 g
Kcal 288	Proteínas 11.6 g

verduras y la salsa de tomate, salpimienta y remueve bien todo el contenido, para que quede bien mezclado. Sube el fuego hasta que empiece a hervir. Deja cocer durante 30 minutos a fuego bajo y con la cazuela tapada.

- A los 15 minutos, incorpora las alubias y retira las ramas de romero y tomillo. Antes de servir, espolvorea el perejil picado muy fino.