

# Sopa de Verduras con Arroz

## SOPA DE VERDURAS CON ARROZ



### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Apios . . . . .	10 gr.
Puerros . . . . .	20 gr.
Col . . . . .	20 gr.
Judías verdes . . . . .	30 gr.
Nabos . . . . .	20 gr.
Zanahorias . . . . .	30 gr.
Mantequilla . . . . .	6 gr.
Sal . . . . .	0,5 gr.
Arroz . . . . .	45 gr.

### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos y cortamos todas las verduras en juliana (tiras finas y delgadas).
- 2.- Ponemos la mantequilla en un recipiente, cuando esté derretida bajamos el fuego y vamos ablandando todas las verduras por orden de dureza (zanahorias, apio, judías verdes, puerro, col), le añadimos la sal y las dejamos sudar un rato tapadas.
- 3.- Cuando hayan transcurrido unos minutos añadimos agua y las dejamos cocer hasta que estén en su punto, en este momento añadimos el arroz (previamente cocidos), dejamos cocer unos minutos, rectificamos de sal y apartamos del fuego.

\*Podemos pasar ligeramente las verduras, pero debemos tener en cuenta que estamos inculcando hábitos alimentarios.

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
236	5	50	26	398

\* Vit A (µg) Equivalente Retinol

