

# Sopa de Pollo con Arroz

## SOPA DE POLLO CON ARROZ



### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo .....	15 gr.
Carcasas de pollo .....	30 gr.
Arroz .....	35 gr.
Puerros .....	20 gr.
Apios .....	25 gr.
Cebollas .....	25 gr.
Nabos .....	20 gr.
Tomates .....	20 gr.
Zanahorias .....	25 gr.
Patatas .....	25 gr.
Sal .....	1gr.

### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Ponemos agua en una olla grande, cuando rompa a hervir echamos dentro el pollo limpio y sin vísceras y las carcasas, esperamos a que hierva de nuevo y despumamos.
- 2.- A continuación, iremos poniendo todas las verduras limpias y troceadas y añadimos la sal.
- 3.- Mantenemos la olla hirviendo durante 45 a 60 minutos, despumando si fuese necesario.
- 4.- Pasado este tiempo, sacamos la carne y los huesos y trituramos ligeramente todas las verduras, de esta forma la sopa tendrá más sabor y consistencia, después la colamos.
- 5.- Ponemos de nuevo en el fuego y cuando rompa a hervir añadimos el arroz, la mantenemos en el fuego hasta que este cocido.

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
186	6	49	23	316

\* Vit A (µg) Equivalente Retinol

