

Sopa de Pollo

SOPA DE POLLO



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo	15 gr.
Carcasas de pollo	30 gr.
Fideos finos	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.- Una vez despumado, 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 los fideos, la mantenemos en el fuego hasta que estén cocidos.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
191	8	53	23	316

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

