



SOPA DE APIO CON QUESO Y YOGHURT

Ingredientes

- 2 Cucharadas de mantequilla
- 10 Varas de apio 500 gr cortado en cubos
- 1 Taza de hojas de apio
- 1 Pimentón verde cortado en cubos
- ¼ Taza de vino blanco
- 4 Tazas de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de cebolla ajo MAGGI®
- 1 Hoja de laurel
- 1 Ramita de tomillo fresco
- 2 Pizcas de pimienta blanca
- 100 g de queso gauda
- 1 Yoghurt natural
- 1 Pizca de nuez moscada



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

Energía:	186 Kcal
Proteínas:	7.1 g
Grasa Total:	13.3 g
Colesterol:	44 mg
H. de Carbono:	8.8 g
Fibra Dietética:	2,3 g
Sodio:	763 mg

Preparación

1.- Calienta las dos cucharadas de mantequilla en una olla y saltea todas las verduras (apio, hojas de apio y pimentón) a fuego medio durante 5 a 7 minutos removiendo de vez en cuando. Agrega el vino blanco y espera a que se evapore a la mitad. Vierte de una vez el agua caliente y condimenta con el caldo de cebolla ajo MAGGI®; luego agrega las hierbas como laurel, romero y tomillo. Cocina durante 15 minutos hasta que las verduras estén completamente cocidas.

2.- Una vez listas y bien cocidas las verduras, retira del fuego y entibia para procesar con la ayuda de una juguera o bien una mini pimer hasta moler bien los vegetales. Vuelve a calentar la crema de verduras y agrega el queso gauda hasta que se derrita. Agrega al final un toque de pimienta blanca y prueba como están los condimentos.

3.- Sirve de inmediato en platos hondos y decora con gotas o líneas de yoghurt natural , y también un toque de nuez moscada, disfruta de inmediato.