



SOPA DE LA HUERTA

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite
- ½ Zapallo italiano cortado en cuadritos (sólo la parte verde)
- ½ Zanahoria cortada en cuadritos
- ½ Pimiento rojo cortado en cuadritos
- 2 Dientes de ajo machacados
- 1/2 Cebolla cortada en cuadritos
- 1 Papa cortada en cubos pequeños
- 1 Huevo
- Pimienta, comino y orégano a gusto
- 1 Tableta de caldo pollo de campo MAGGI®
- 5 Tazas de agua caliente

Preparación

1.- En una cacerola caliente el aceite, saltea la cebolla con el zapallo italiano, zanahoria, pimiento rojo, ajos machacados y papa durante 6 a 8 minutos a fuego medio revolviendo de vez en cuando.

2.- Una vez que los vegetales estén tiernos, condimenta la preparación con pimienta, comino y orégano a gusto. Vierte de una vez las 5 tazas de agua caliente y agrega la tableta de caldo pollo de campo MAGGI® desmenuzada. Cocina durante 10 minutos a fuego medio hasta cocinar todas las verduras verificando más la cocción de la papa.

3.- Cuando esté todo cocido, agrega el huevo batido con un poco de agua, removiendo la preparación constantemente mientras lo agregas. Sirve de inmediato y decora con perejil picado finamente.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	81 Kcal
Proteínas:	2.1 g
Grasa Total:	4.1 g
Colesterol:	42.7 mg
H. de Carbono:	8.4 g
Fibra Dietética:	1.00 g
Sodio:	428 mg