



## 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  |