



SOPA DE POLLO CON SÉMOLA A LA VERDI

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite
- ½ Cebolla cortada en cuadritos
- ¼ Paquete de espinacas cortada en tiritas
- 1 Zapallo italiano cortado en medias lunas
- 1 Sobre de sopa de pollo con sémola MAGGI®
- Orégano y comino a gusto
- ½ Ramito de ciboulette cortado finamente

Preparación

1.- Calienta el aceite en una cacerola y saltea la cebolla durante 1 minuto revolviendo de vez en cuando. Agrega la espinaca con los zapallos italianos y cocina dos minutos más hasta ablandar los vegetales removiendo de vez en cuando.

2.- Luego, vierte 6 tazas de agua fría (1.2 litros) sobre la cacerola y agrega en forma de lluvia la sopa de pollo con sémola MAGGI®. Agrega orégano y comino, cocina durante 7 minutos hasta cocer las verduras y la sopa alcance una leve textura.

3.- Una vez lista, condimenta con pimienta y sal si fuese necesario y al momento de servir decora con ciboulette cortado finamente.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	80 Kcal
Proteínas:	2.5 g
Grasa Total:	3.2 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	11.0 g
Fibra Dietética:	2.00 g
Sodio:	635 mg