



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	172 Kcal
Proteínas:	7.8 g
Grasa Total:	5.9 g
Colesterol:	17 mg
H. de Carbono:	23.6 g
Fibra Dietética:	3 g
Sodio:	305 mg

SOPA MIX AL VERDEO

Ingredientes

- 2 Unidades de cebollines
- 1 Diente de ajo
- 2 Manzanas verdes peladas
- 1 Papa mediana
- 2 Varas de apio pelado
- 2 Tazas de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de verduras Vive Bien MAGGI®
- 1 Tarro de leche evaporada NESTLÉ®
- 1 Paquete de hojas de espinaca
- 2 Tazas de berros con poco tallo
- Pimienta a gusto recién molida

Preparación

1.- Corta todos los vegetales en trozos medianos sin importar que queden parejos, procura retirar el exceso de tallos en el caso del berro y en la espinaca retirar todo su tallo, dejando solamente las hojas. Luego, calienta una olla con una cucharada de aceite de oliva y agrega los vegetales como cebollines, ajo, manzana, papa y apio. Saltea durante unos minutos hasta calentarlo bien.

2.- Vierte de una vez el agua caliente indicada y cocina tapado durante 6 a 8 minutos hasta avanzar la cocción de los vegetales. Condimenta con la tableta de caldo de verduras Vive Bien MAGGI®, enseguida vierte la leche evaporada IDEAL® NESTLÉ®, así también las hojas de espinacas y berros. Cocina durante 6 a 8 minutos más removiendo de vez en cuando hasta cocer bien todos los vegetales.

3.- Una vez listo, retira la preparación de la olla y deja entibiar. Luego, separa en dos partes y muele toda la mezcla en una juguera hasta dejarla completamente cremosa, repite el mismo procedimiento con el resto de la receta. Junta todo en una olla y condimenta con pimienta a gusto. Calienta nuevamente y sirve cuando gustes.

Nota

Al momento de servir puedes decorar tu sopa con gotas de yoghurt batido natural NESTLÉ®, algunos crutones integrales y una gotas de aceite de oliva como también frutos secos.

