



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	196 Kcal
Proteínas:	15.6 g
Grasa Total:	7.4 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	17.6 g
Fibra Dietética:	11 g
Sodio:	283 mg

SOPA DE REINETA ORIENTAL

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo machacado
- 1 Bandeja de champiñones cortados en láminas
- 1 Zapallo italiano cortado en juliana
- ½ Pimentón rojo cortado en juliana
- Hojas de apio (solo hojas enteras)
- 4 Tazas de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE®
- ½ Cucharadita de orégano
- ½ Cucharadita de eneldo
- Pimienta a gusto
- 100 g de fideos de arroz
- 3 Filetes de reineta cortada en cubos

Preparación

1.- Calienta el aceite de oliva en una olla mediana y agrega el diente de ajo, deja allí hasta que se dore y pase el aceite de sabor. Retira el diente de ajo cuidadosamente y agrega todas las verduras, saltea durante unos segundos hasta dejarlas más blandas.

2.- Vierte de una vez el agua caliente y agrega la tableta de caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE®, condimenta con pimienta, orégano y eneldo. Agrega los fideos de arroz y los cubos de reineta. Cocida durante 6 a 8 minutos removiendo suavemente hasta cocer bien todos los ingredientes.

3.- Una vez lista, retira del fuego y sirve en platos hondos. Para decorar puedes agregar un toque de ciboulette, además de sabor te dará frescura y colorido.