

SOPA JULIANA

Sopa de verduras variadas

 40 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de tomate, fresco, crudo (1 unidad mediana)
- 3 dientes de ajo, crudo (12 g)
- 1 cucharadita de pimentón (paprika) (2 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (27 g)
- 1 unidad grande de cebolla perla, cruda (200 g)
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda (90 g)
- 50 gramos de apio crudo
- 50 gramos de nabo, pelado, crudo
- 50 gramos de puerro, crudo
- 200 gramos de col repollo, cruda
- 1 cucharada soperas de perejil, fresco (3 g)
- 8 tazas de agua (1920 g)
- 3 gramos de cilantro picado crudo (1 rama)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar muy bien todas las verduras
- 2º Cortar todas las verduras excepto el tomate en juliana fina
- 3º Lavar y picar el perejil. Reservamos.
- 4º Lavar y cortar en dados el tomate.
- 5º Calentar el aceite en el fondo e introducimos el ajo. Salteamos hasta que comiencen a coger un color dorado
- 6º Cuando los ajos tengan un color miel tostado espolvorear con el pimentón dulce, con la cazuela fuera del fuego para evitar que el pimentón se queme. Agregar otras especias al gusto (sal, pimienta, orégano, etc). Luego de la mezcla devolver la cazuela al fuego lento.
- 7º Añadir todas las verduras que hemos cortado en juliana, el tomate en dados y el perejil picado
- 8º Rehogar todo durante 2-3 minutos más. Agregar el agua. Cocer a fuego moderado durante unos 30 minutos, con la cazuela un poco tapada
- 9º Servir caliente en un cuenco o plato hondo. Espolvoreamos con un poco de cilantro picado o perejil

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (500 g)	% DDR
ENERGÍA	18 kcal	90 kcal	4 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	8 mg	38 mg	2 %
H. CARBONO	1 g	7 g	2 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	0 g	2 g	—