Sopa de verduras con setas y garbanzos



Ingredientes para 4 personas:

800ml de caldo vegetal o agua
100g de garbanzos cocidos
200g de cebolla
200g de zanahoria
150g de judías verdes
pimienta negra, sal
150 g de rebozuelos
150g de trompetas de la muerte
3 ramas de perejil fresco picado
3 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados

Preparación:

Se rehoga la cebolla y la zanahoria a fuego suave con sal y pimienta. Se limpian las setas, los champiñones se cortan el láminas y las setas se mantienen enteras, y se añaden al rehogado, se aderezan con los dientes de ajo picados y se cubre con agua o caldo.Pasados 10 minutos desde el primer hervor, se añaden las judías troceadas y los garbanzos y se prosigue la cocción 12 minutos más.
2 minutos antes de finalizar, se espolvorea la sopa con perejil.

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol
179	7 g	18 g	9g.	0mg

1 Ración

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524