

SOPA DE PAN (MIGAS)

1 porción

Costo: \$14.00

INGREDIENTES

- 1 bolillo del día anterior cortado en cubos
- Agua (la necesaria)
- ¼ taza de puré de jitomate
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 taza de zanahoria en cubitos
- 1 taza de ejotes cortados
- 2 tazas de caldo de pollo sin grasa
- 1 chile cascabel
- 2 hojas de epazote

PROCEDIMIENTO

1. Remojar el pan en el agua.
2. En una ollita, sazonar el puré de jitomate con el aceite cocinar hasta que cambie de color.
3. Agregar las verduras y el caldo. Cocinar a fuego medio por 3 minutos.
4. Escurrir el pan y agregar a la sopa con el caldo. Continuar cocinando a fuego bajo por 3 minutos más sin que hierva.
5. Agregar el chile y epazote. Servir.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	344
Proteínas (g)	11
Hidratos de Carbono (g)	59
Fibra (g)	7
Lípidos (g)	6
Vitamina A (mcg RE)	1000