

SOPA-CREMA DE BERROS

1 porción

INGREDIENTES

- ¼ cucharadita de aceite vegetal
- ¼ taza de cebolla blanca picada
- 2 tazas de berros limpios
- ½ taza de leche descremada
- Caldo de pollo sin grasa
- ½ taza de pimiento rojo picado
- Mejorana al gusto
- Sal y pimienta negra

PROCEDIMIENTO

1. Calentar el aceite y cocinar la cebolla picada, añadir los berros.
2. Agregar leche y caldo de pollo, cocinar a fuego bajo por 5 minutos.
3. Licuar a la perfección y regresar a la olla.
4. Continuar la cocción por 3 minutos más.
5. Condimentar y servir decorado con pimientos en cubitos.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	125.5
Proteínas (g)	8.2
Hidratos de Carbono (g)	12.3
Fibra (g)	9
Lípidos (g)	1.6