



*Cocina al rescate de tu salud*

[www.chef-911.com](http://www.chef-911.com)

## **SOPA DE PAPA Y ESPINACA**

1 porción

### **INGREDIENTES**

- ½ de taza de espinacas blanqueadas
- Caldo de pollo sin grasa
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ¼ de taza de cebolla blanca picada
- ½ pieza de papa cocida en cubitos

### **PROCEDIMIENTO**

1. Licuar las espinacas con el caldo de pollo.
2. Acitronar la cebolla con el aceite.
3. Agregar el licuado de espinacas.
4. Agregar la papa y cocinar por 1 minuto a fuego bajo.
5. Servir.

### **CUADRO NUTRIMENTAL**

	<b>1Porción</b>
<b>Energía (kcal)</b>	140
<b>Proteínas (g)</b>	4
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	19
<b>Fibra (g)</b>	3
<b>Lípidos (g)</b>	5
<b>Colesterol (mg)</b>	0