



*Cocina al rescate de tu salud*

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

## **SOPA CREMA DE VERDURAS**

1 porción

### **INGREDIENTES**

- 1½ taza de verduras cocidas (zanahoria, calabaza, brócoli)
- ½ taza de caldo de pollo sin grasa
- 2 cucharadas de cebolla picada finamente
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 3 cubitos de queso panela

### **PROCEDIMIENTO**

1. Licuar las verduras con el caldo.
2. Cocinar la cebolla con el aceite y agregar el licuado de verduras.
3. Calentar por 1 minuto y condimentar.
4. Servir con el queso panela como guarnición.

### **CUADRO NUTRIMENTAL**

	<b>1Porción</b>
<b>Energía (kcal)</b>	107
<b>Proteínas (g)</b>	6
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	4
<b>Fibra (g)</b>	1
<b>Lípidos (g)</b>	6
<b>Colesterol (mg)</b>	0