



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

SOPA ORIENTAL

1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de tallarines chinos
- 1 taza de hongos o setas
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- Caldo de verduras o pollo
- ¼ de taza de cebolla de cambray picada finamente (la parte verde)
- ¼ de taza de tofu firme en cubitos
- 1 cucharada de salsa de soya

PROCEDIMIENTO

1. Cocinar los tallarines en agua hirviendo hasta que estén blandos. Escurrir.
2. Cocinar los hongos en una olla con el aceite.
3. Agregar el caldo, los fideos cocinados y al momento de servir la cebolla, tofu y soya.

	1 porción
Energía (kcal)	212.75
Proteínas (g)	9.4
Hidratos de Carbono (g)	32.3
Fibra (g)	4.4
Lípidos (g)	6.15
Colesterol (mg)	0