

# Sopa cremosa de apio

Bajo en grasa saturada / Fuente de proteínas \*\*



## INGREDIENTES:

- 1 cucharada de margarina o mantequilla
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 2 tazas de apio finamente picado
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ de cucharadita de sal
- 1/3 de taza de harina blanca
- 2 tazas de agua
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1/8 de cucharadita de pimienta

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo para cocinar:** 20 minutos

**Tiempo total:** 30 minutos

**Porciones:** 4

## PREPARACIÓN:

1. Calentar la mantequilla en una cacerola a fuego medio. Agregar la cebolla, el apio, el ajo y la sal. Cocinar hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos.
2. Reducir el fuego y agregar la harina.
3. Añadir el agua y revolver para que no queden grumos. Cocinar hasta que hierva, luego cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Agregar la leche y la pimienta.
4. Licuar hasta lograr la consistencia deseada.
5. Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	1 taza (287 g)	
Calorías	130 kcal	
Proteínas	6 g	
Grasas	4.5 g	
Grasas saturadas	1 g	
Colesterol	5 mg	
Hidratos de carbono	18 g	
Azúcares	6 g	
Fibra	2 g	
Sodio	280 mg	
Calcio	114 mg	13%
Hierro	1 mg	6%
Vitamina A	47 µg	8%
Vitamina D	1 µg	10%
Vitamina C	5 mg	8%

\* %VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

\*\* Criterios apegados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.