

Sopa de chícharos frescos

Fuente de proteínas / Bajo en grasa / Bajo en grasa saturada / Fuente de fibra / Fuente de vitamina C **



INGREDIENTES:

- 425 g de chícharos (pueden utilizarse los congelados)
- ¾ taza agua
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1 cucharadita de consomé de pollo o vegetal
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta (opcional)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Tiempo total: 20 minutos

Porciones: 4

PREPARACIÓN:

1. En una olla mediana, poner a cocer los chícharos con ¾ taza de agua.
2. Licuar junto con la leche, el consomé, la cebolla y el ajo en polvo y la pimienta, hasta obtener la consistencia deseada.
3. Regresar a la olla, a fuego lento, por 15 minutos.
4. Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	1 taza (276 g)	
Calorías	120 kcal	
Proteínas	9 g	
Grasas	0.5 g	
Grasas saturadas	0 g	
Colesterol	5 mg	
Hidratos de carbono	22 g	
Azúcares	10 g	
Fibra	6 g	
Sodio	390 mg	
Calcio	85 mg	9%
Hierro	1 mg	6%
Vitamina A	62 µg	11%
Vitamina D	1 µg	10%
Vitamina C	11 mg	18%

* %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.