



## MINISTRONE DE VERDURAS



### ELABORACIÓN

En primer lugar, limpiamos y troceamos en dados la zanahoria y el calabacín; los cocemos por separado hasta que se ablanden. Reservamos las verduras.

Por otro lado, ponemos las carcasas de pollo en una cazuela y las cubrimos con agua. Las dejamos hervir a fuego suave durante una hora y quince minutos. Colamos el caldo y reservamos.

A continuación, ponemos en una sartén un poco de aceite en la que añadimos el ajo picado que rehogaremos. Seguidamente echamos una cucharada de harina y removemos. Agregamos el caldo de pollo y el tomate triturado, y dejamos que hierva.

Cuando este caldo adquiera una textura más gruesa, como de salsa, añadimos todas las verduras, dejando que hiervan 5 minutos.

Por último, para servir, disponemos las verduras en un plato y colocamos sobre ellas, a modo de decoración, las espinacas y el champiñón crudos, este último cortado en finas láminas.

#### Información nutricional por persona

56,30 kcal Energía  
2,27 g Proteínas  
4,49 g Hids. de carbono  
1,71 g Fibra dietética  
2,86 g Grasa total  
0,00 mg Colesterol  
63,80 mg Sodio  
179,00 mg Potasio  
40,80 mg Fósforo

### INGREDIENTES

- Guisantes 50 g
- Zanahoria 50 g
- Calabacín 50 g
- Tomate triturado 1 cucharada sopera
- Espinacas frescas 50 g
- Champiñones 50 g
- Carcasas de pollo 2 unidades
- Aceite de oliva 0,4 l cucharada sopera
- Harina 1 cucharada sopera
- Ajo 1 diente

### ALÉRGENOS

Celiaco		Huevo	
Carne		Lácteos	
Altramuz		Crustáceos	
Soja		Moluscos	
Setas		Pescado	
Alcohol		Diabético	
Cacahuete		Apio	
Frutos con cascara		Mostaza	
Sulfitos		Granos de sésamo	