



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 1 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	