

SOPA LIGERA

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 pieza chica de poro fileteado (sólo la parte blanca)
- 1 pieza chica de calabaza picada
- 1 pieza chica de chayote pelado y picado
- 2 tazas de germen de alfalfa
- Sal al gusto
- 4 tazas de caldo de pollo

Procedimiento:

1. En una cacerola con aceite caliente saltea el poro hasta que esté suave. Agrega la calabaza, el chayote y el germen. Sazona con sal y mezcla. Tapa y cocina a fuego bajo por 2 minutos.
2. Agrega el caldo, tapa nuevamente y cocina hasta que las verduras estén suaves.
3. Sirve y ofrece.

Tiempo de preparación:

25 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

6