

Sopa de ajo



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 4 ajos
- Aceite de oliva virgen extra (aove)
- 4 rebanadas de pan
- Pizca de pimentón dulce
- Pizca de pimentón picante
- Pizca de sal
- Caldo de ave (1L) o agua
- 4 huevos



ELABORACIÓN

Dorar en una sartén con aceite de oliva 4 ajos, una vez dorados añadir 4 rebanadas de pan previamente tostadas.

Sacar del fuego y añadir abundante pimentón dulce y un poco de pimentón picante.

A continuación, añadir un poco de sal y se vuelve a poner en el fuego, ir añadiendo agua o caldo de ave (1 litro). Se deja hervir 15-20 minutos.

A la hora de servir, se añaden 4 huevos y se dejan escalfar. En el plato añadir otra tostada de pan con aove.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	240.76 kcal	230.95 kcal
Grasas	16.49 g	15.81 g
Hidratos	17.11 g	16.41 g
Proteínas	11.72 g	11.24 g
Fibra	3.07 g	2.94 g
Sal	0.67 g	0.64g



Consejo:
Receta tradicional de la gastronomía española, recomendada ante días de frío (sobre todo otoño e invierno)

