

Caldo de verduras



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 200 g de cebolla
- 100 g de puerro
- 60 g de apio
- 1 ud de pimiento o pimentón rojo
- 1 ud de zanahoria
- 5 g de perejil
- 2 hojas de laurel
- 1 pizca de tomillo
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- Agua



ELABORACIÓN

Trocear las verduras.

En una cazuela añadir un poco de aceite y sofreír durante unos minutos la cebolla, el apio y la zanahoria.

Añadir los dientes de ajo enteros, un poco de sal y pimienta al gusto y sofreír durante unos minutos más.

Agregar pimiento o pimentón rojo, la cebolla y el puerro. Dejar saltear unos minutos.

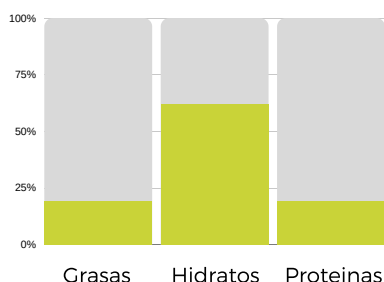
Añadir agua hasta cubrir las verduras.

Agregar las hojas de laurel, tomillo y perejil fresco y cocinar a fuego lento durante 30 -45 min.

Retirar del fuego y colarlo.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	50.01 kcal	38.98 kcal
Grasas	1.11 g	0.8 g
Hidratos	8.11 g	5.83 g
Proteínas	2.53 g	1.82 g
Fibra	4.92 g	3.54 g
Sal	0.75 g	0.54 g



Consejo:

Las verduras cocinadas en esta receta pueden ser guardadas y utilizadas en otras recetas.