Caldo base



EL PUNTO DE PARTIDA DE CUALQUIER SOPA O CREMA ES UN BUEN CALDO VEGETAL

Ingredientes para 4 personas:

3l de agua
hojas de col
2 zanahorias
2 puerros
1 cebolla
1 ramita de apio
2 dientes de ajo
albahaca fresca
perejil
orégano
aceite de oliva
sal o tamari

Preparación:
Cocer todos los ingredientes a fuego lento durante al menos 1hora

1 Ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol
110	1g.	3g.	12g.	0 mg

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524