Sopa de champiñones



Ingredientes para 4 personas:

1,5l de caldo vegetal
250g de champiñones
4 cucharadas de harina
3 huevos (las claras)
30g de mantequilla
1 cebolla pequeña
1/2 cucharada de jengibre
vinagre de manzana
perejil picado
sal

Preparación:

Se rehoga la cebolla con la mantequilla durante unos minutos, se añaden los champiñones cortas en trozos muy finos, unas gotas de vinagre y sal. Se cuece con tapa durante 6-10min

Aparte se tuesta la harina en una sartén y se añade el caldo frío, durante 10 min sin parar de remover, se añaden los champiñones y el jengibre, pasados 10 min se añaden las claras, poco a poco sin dejar de remover.

Se sirve y espolvorea un poco de perejil picado.

1 Ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol
119	6 g	8 g	7g.	18 mg

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn ximena.lza.coello@gmail.com 622034524