



SOPA DE POLLO Y COL



INGREDIENTES

- 450 g de pechuga de pollo si hueso
- 3 tazas de caldo de huesos
- 2 tazas de col picada
- 1 taza de champiñones en rebanadas
- 4 zanahorias cortadas a rodajas
- 1/3 taza de cebolla en juliana
- 1/4 taza de zumo de lima fresco
- 2 tronquitos de citronella o en su defecto, menta limonera o cebollino o tirita de cáscara de lima
- 2 dientes de ajo* picados
- 1 trocito de jengibre fresco picado
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en una cazuela y deja cocinar por al menos un par de horas a fuego lento/medio.

Retira las hojitas de citronella o menta limonera o cáscara de lima.

Desmenuza el pollo en la mezcla del caldo y sirve.

PREPARACIÓN: 2-6 HORAS
RACIÓN: 4 PERSONAS.

TIPS

Puedes preparar gran cantidad y dejar en la nevera para repetir otro día de la semana.

Puedes separar los sólidos del caldo y congelar el caldo para tener listo para otra semana.

Puedes utilizar col lombarda para darle otro color!

- *Contienen FODMAPs. Vigilar la reacción que puedes tener cuando comas estos alimentos.



ANGIE SALAZAR
INTEGRATIVE NUTRITION HEALTH COACH



Angies Healthy choices



@angies_healthies