

Creador: bertodu



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

añadirle picatostes y una pizca de perejil

Descripción:

sopa hipocalórica lo mismo se puede tomar fría en verano que ahora en otoño que empieza a refrescar el tiempo

Ingredientes para 4 personas :

- 1 lata maíz
- 1 cucharada de mantequilla
- cebolla crujiente
- 1 bote de 250 gr de tomate natural triturado
- un paquete de florette de 1 litro de caldo de pollo

Preparación:

Paso 1

preparar los ingredientes, se puede sustituir la cebolla crujiente por una cebolla y tostarla en la sartén y también se puede sustituir el caldo de pollo por caldo casero

Paso 2

en una sartén se pone la cucharada de mantequilla y se rehoga la lata de maíz, junto con la cebolla crujiente, se añade el bote de tomate y se rehoga todo junto 10 minutos a fuego suave, añadir el caldo de pollo dejar cocer durante 20 minutos más se puede tomar así ó se puede pasar por la batidora según el gusto, se puede acompañar por unos picatostes o un puñado de perejil