

Sopa de Puerro y Patata

El puerro es un alimento **diurético**, debido a su aporte en potasio y pobre en sodio. Esta especialmente indicado para personas con **retención de líquidos, hipertensión y/o gota**. Además, al igual que la cebolla, nos ayuda a combatir las **afecciones respiratorias**, tan habituales de los meses invernales y con los cambios bruscos de temperatura.

INGREDIENTES:

- 2 ud Puerros
- 1 Patata pequeña (120 – 150g)
- $\frac{3}{4}$ l Caldo de ave desgrasado

2
Raciones



NOTA:

En algunas personas, un consumo excesivo, les puede causar flatulencias (si este es tu caso, basta con agregar un poco de comino o hinojo a la comida)

ELABORACIÓN:

1. Lavar bien y cortar en juliana fina los puerros.
2. Pelar y lascar la patata (así facilitaremos la salida de fécula de la patata y espesará más la sopa).
3. Introducir la patata, puerro y caldo en una olla. Llevar a ebullición y cocinar aproximadamente 20-30 minutos a fuego lento.