

Sopa de Calabaza, Calabacín y Pollo

Con el otoño empiezan los días lluviosos y no hay nada que reconforte más que una sopa calentita. La calabaza nos ayudarán a evitar los temibles resfriados, debido a la cantidad de antioxidantes que tiene y en caso de estar ya resfriado, el poder expectorante del puerro nos permitirá librarnos de él mucho más rápidamente.

INGREDIENTES:

- 300g Calabaza
- 300g Calabacín
- 120g Zanahoria
- 2ud Contramuslos de pollo
- 1l Caldo de pollo
- 1ud Puerro o 1 cebolla

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Retirar la piel a los contramuslos de pollo y trocearlos en taquitos de 2 cm aprox.
2. Pelar, lavar las hortalizas (al calabacín puedes dejarle la piel para aumentar la fibra del plato) y cortar las verduras por separado en cubitos de 1cm aprox.
3. Hervir el caldo con el puerro y el pollo, durante 10 minutos.
4. Agregar la calabaza y el calabacín, cocinar durante 10 minutos más.