

CREMAS Y SOPAS

Sopa Copenhague



5 porciones



Nivel: Fácil



10 minutos

Ingredientes

- 2 unidades de papas del tamaño de un huevo (100 gr cada unidad aprox.) cortadas en cuatro partes
- $\frac{3}{4}$ taza de cebolla cortada en pluma
- 2 unidades de cebollines
- $\frac{1}{2}$ taza de yogurt natural descremado
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 taza de caldo de ave (ver receta: "Caldo de Ave")
- Romero y pimienta para condimentar

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	90
Proteínas (g)	2,7
Lípidos (g)	4,1
Colesterol (mg)	0,1
Hidratos de Carbono (g)	10,8
Sodio (mg)	71
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- En el aceite de oliva, sofreír la cebolla cortada en pluma y los cebollines cortados en anillos. Cocinar hasta que queden blandas.
- Agregar las papas y $\frac{1}{2}$ taza de agua fría. Dejar hervir y cocinar por 12 a 15 minutos hasta que las papas estén blandas. Retirar del fuego, licuar los ingredientes y condimentar con pimienta, sal y romero.
- Incorporar la mezcla en la olla y agregar el caldo. Cocinar a fuego lento.
- Finalmente incorporar batido de yogurt y servir inmediatamente.