

---SOPA CASERA DE POLLO CON FIDEOS---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 150 g de pechuga de pollo = 1 pechuga
- 25 g de fideos = 1 puñado de fideos
- 75 g de puerro = 1 puerro mediano
- 75 g de zanahoria = 1 zanahoria mediana
- 180 g de patata = 1 unidad mediana
- 1 g de laurel = 2 hojas
- 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas soperas
- 1 carcasa de pollo
- 1 hueso de jamón
- Sal



FORMA DE PREPARACIÓN:

Lavamos y pelamos la zanahoria y la patata. Hacemos un corte longitudinal al puerro y lo pasamos bajo el chorro del grifo para eliminar toda la tierra.

En abundante agua, echamos la zanahoria y el puerro junto con la patata bien troceada en láminas para que se deshaga y espese. Añadimos la carcasa y la pechuga de pollo, el hueso de jamón y el laurel. Cocinamos en la olla express a fuego bajo durante media hora.

Retiramos el puerro, la zanahoria, la carcasa y el hueso de jamón del caldo y dejamos enfriar el caldo. Introducir dicho caldo en un recipiente correctamente tapado en la nevera hasta que forme una capa de grasa sólida en la parte superior que retiramos con una espátula, para disminuir la porción grasa de la sopa.

Mientras, desmenuzamos la carcasa aprovechando el pollo para añadirlo a la sopa. Hervimos el caldo y añadimos la sal, los fideos y el aceite de oliva. Apagamos cuando los fideos estén listos y servimos.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	156	9.7	11.5	1.9	7.3	20.9

---TOSTAS DE REVUELTO DE SETAS Y GULAS---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 200 g de pan de molde = 8 rebanadas medianas
- 320 g de gulas al ajillo = 4 latas de 80 g = 1 paquete de 300 g
- 200 g de setas o champiñones = 1 lata grande
- 120 g de huevos = 2 unidades medianas
- 20 g de aceite = 2 cucharadas soperas
- 12 g de ajo = 4 dientes
- 2 g de guindilla picante = 2 unidades
- Orégano
- Sal



FORMA DE PREPARACIÓN:

Tostar las rebanadas.

Saltear las gulas en una sartén con ajo, aceite y guindillas, añadirle las setas y derramar los huevos batidos con sal dándole vueltas hasta que cuajen.

Servir por persona un plato con 2 tostadas y sobre ellas el revuelto de setas y gulas. Decorar espolvoreando un poco de orégano por encima.

Este plato lleva integrada la guarnición y el pan de acompañamiento en la elaboración del plato.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	351	19,1	30,8	2,6	16,3	135