

SOPA DE AGUAYON

INGREDIENTES

200 gramos aguayón.
Sal y pimienta.
1 taza de coliflor.
2 jitomates.
½ pieza de poro.
Ajo en polvo.
2 tazas caldo de carne.

PREPARACION

En una cazuela con aceite caliente cocina el aguayón hasta que la carne cambie de color. Sazona con sal y pimienta. Retírala. En ese mismo sartén cocina la coliflor hasta que esté suave. Retírala. Licúa los jitomates, el poro y el ajo y vierte dentro de la misma cazuela 2 tazas de caldo de carne y sazona con pimienta y sal. Cuando esté hirviendo, agrega la carne y coliflor, deja a fuego suave y tapado hasta que se acaben de cocer.

VALOR NUTRICIONAL

Kcal 412.2