



## PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

### 2 SOPA CREMA DE ARVEJAS

INGREDIENTES	Unidades	Cant.	
Arvejas partidas	Gr.	200	✓
Cebollas chica	Unid.	1	✓
Caldo de verduras	Litro	1	✓
Papa	Unid.	1	✓
Ajo (diente)	Unid.	1	✓
Sal	c/n.		✓
Aceite	Cdas.	1	✓
Cubos de pan tostado		c/n	✓
Perejil picado		c/n	✓

#### Opcional:

Pimienta c/n.



## PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

### 2 SOPA CREMA DE ARVEJAS

## PREPARACIÓN



1

*Remojar las arvejas al menos una hora*

2

*Picr la cebolla con el ajo y dorar con aceite, reservar*



3

*Cortar la papa en cubos pequeños*



4

*Poner las arvejas partidas, la papa, la cebolla y el ajo junto con el caldo en una olla y cocinar a fuego lento hasta que espese.*



5

*Sazonar a gusto*

6

*Retirar de la cocción y servir con dados de pan tostado y perejil picado.*

7

**TIPS:** Para hacerla más cremosa se la puede pasar por un tamiz o colador para retirar la fibra de las verduras, también se le puede agregar una cucharada de queso crema.

