



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.

