Sopa de Cebada con Champiñones

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 **cucharada** aceite
- 1 cebolla picada
- 2 tallos de apio (picado)
- 2 zanahorias delgadas peladas y rebanadas
- 2 **tazas** champiñones en rebanadas
- 1/2 **taza** cebada de rápida coción
- 1 **cucharadita** ajo en polvo
- 1/2 **cucharadita** tomillo molido
- 3 **tazas** caldo de pollo
- 2 **tazas** agua
- 1 **cucharada** perejil fresco picado

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande para sopa a fuego algo. Sofría la cebolla, apio, zanahorias, champiñones hasta que estén ligeramente dorados, unos 4 minutos.
2. Agregue el resto de los ingredientes a excepción del perejil y caliente hasta hervir.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	170
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	100 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietetica	6 g
Azucares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

3. Baje el fuego y hierva fuego lento hasta que la cebada se ablande un poco, unos 20 minutos.

4. Espolvoree el perejil sobre la sopa y sirva caliente.

Notas

Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II, p.155