



Sopa de cocido exprés

Ingredientes (para 1 ración)

160 g de caldo vegetal o de pollo

1 huevo pequeño

25 g de pollo cocido picado

10 g de sémola de trigo o fideos de sopa finos

10 g de jamón serrano picado

1 c/s de aceite de oliva virgen extra

Sal (restringir en caso de hipertensión y/o retención de líquidos)

Elaboración

1. Calentar el caldo en un cuenco al microondas, hasta que empiece a hervir. Añadir una pizca de sal.
2. Incorporar al caldo caliente la sémola o los fideos, el huevo y el aceite de oliva.
3. Calentar el conjunto al microondas a potencia media durante dos minutos o hasta que el huevo esté cocinado.
4. Retirar del microondas, añadir el jamón y el pollo picados y dejar reposar uno o dos minutos hasta que la preparación esté templada para servir.

Recomendaciones

Se pueden añadir picatostes o un poco de menta por encima, esta última recomendable en caso de náuseas y vómitos.