

Sopa de champiñones



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 2-3

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 cucharada aceite de oliva
- 1/2 taza cebolla, cortada en cubos
- 8 onzas champiñones blancos, en rodajas
- 1 1/2 tazas caldo o sopa de pollo, carne, verduras o champiñones
- 1 taza crema agria light*
- 2 cucharadas harina sin preparar
- 1/4 cucharadita tomillo (opcional)
- 1/4 cucharadita romero (opcional)
- Sal y pimienta, al gusto

PREPERACIÓN

1. En un plato pequeño, mezcla crema agria y harina. Déjalo a un costado.
2. En una sartén grande para sopas, añade aceite de oliva y cebolla. Mantén en fuego mediano/alto por 2-3 minutos hasta que los bordes empiecen a dorarse.
3. Añade ajo y fríe por 10-20 segundos. Añade caldo/sopa y los champiñones a la olla.
4. Esparce las especias y revuelve. Lleva la mezcla al punto de ebullición y cocina por 3-4 minutos o hasta que los champiñones estén blandos.
5. Traslada a un bol a prueba de calor, deja enfriar por 2 minutos y añade la mezcla de crema agria/harina. Revuelve bien y sírvela caliente.



Información Nutricional

Porción: 1/3 de receta

Calorías	194
Grasa Total	13 g
Grasa Saturada	6 g
Colesterol	27 mg
Sodio	530 mg
Carbohidratos	17 g
Fibra	1 g
Azúcares	4 g
Proteína	6 g

Fuente de receta: Aubrey's Kitchen

1 taza de crema agria light

—>

1 taza de yogur griego natural