

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Sopa de pollo con hojas
de coliflor

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

IES Emperatriz Maria de Austria.

TIPO DE PLATO

Plato único.

INGREDIENTES

- Hojas de coliflor
- Zanahoria
- Patata
- Agua
- Pollo
- Sal
- Aceite de oliva



PREPARACIÓN

1. Coger una cacerola y echar el aceite de oliva.
2. Poner la cacerola en el fuego para que se caliente.
3. Después, echar el pollo y dorarlo un poco.
5. Echar la patata y la zanahoria cortada en cuadraditos y dejar que se caliente.
6. Poner agua en la cacerola hasta cubrir la patata y la zanahoria
7. Cuando empiece a hervir metemos las hojas de coliflor y la sal y esperar 30 minutos a que se cueza todo bien.

