



## SOPA DE FLOR DE CALABAZA

 Porciones: 4  Tiempo de preparación 20 minutos

 Comida

### INGREDIENTES

- Margarina La Villita? con sal
- 1 taza de apio?
- 250 g de germinado?
- 3 manojos de flor de calabaza ?
- 2 piezas de zanahoria?
- 5 tazas de caldo de pollo?
- 1 taza de chícharos?
- 1 manojo de espinacas?
- 2 tazas de coliflor

## MODO DE PREPARACIÓN

Amiga con este clima tan lluvioso se antoja comer algo calentito y que mejor que una rica sopa.

Calentamos en una sartén la margarina a fuego medio, freímos todas las verduras, procurando que las flores sean al final y posteriormente agregamos el caldo de pollo.

Tapamos toda la mezcla y cocinamos a fuego bajo por 8 minutos o hasta que la verdura esté tierna.

¡Disfruta!

---

[f](#) LaVillitaMX [🐦](#) @LaVillita