

Sopa de boniato y guisantes

Tiempo total **22 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación 12 Mins. Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.628 kJ / 389 Kcal

Grasas: **12 g** Proteínas: **14 g**
Carbohidratos: **62 g**

INGREDIENTES

2 porciones

300 g de boniatos
300 g de coles de Bruselas
escaldadas
50 g de cebolla morada
2 de aceite de oliva
cucharadas
2 dientes de ajo finamente
picados
800 ml de caldo de verduras
2 Kikkoman Salsa De Soja
cucharadas con menos sal
naturalmente
fermentada
50 g de guisantes congelados
100 g de quinoa cocida
0,5 cucharada de perejil
cucharada picado

PREPARACIÓN

Pasos 1

300 g de boniatos - **300 g** de coles de Bruselas
escaldadas - **50 g** de cebolla morada - **2**
cucharadas de aceite de oliva - **2** dientes de ajo
finamente picados - **800 ml** de caldo de verduras -
2 cucharadas Kikkoman Salsa De Soja con menos
sal naturalmente fermentada - **50 g** de guisantes
congelados

Pele los boniatos y córtelos en dados. Corte las
coles de Bruselas por la mitad y pique finamente la
cebolla morada. Caliente el aceite de oliva en una
olla y saltee las verduras. Añada el ajo, el caldo de
verduras y la Salsa de Soja con menos sal
Naturalmente Fermentada Kikkoman. Deje cocer a
fuego suave durante 8 minutos; después, agregue
los guisantes y cocine otros 4 minutos.

Pasos 2

100 g de quinoa cocida - **0,5 cucharada** de perejil
picado

Coloque la quinoa en el fondo de las fiambreras,
añada la sopa caliente y termine con un toque de
perejil picado.