

Sopa de Avena

Es una sopa rica en fibra, ayuda a la digestión y me gusta mucho, ya que no lleva mucho tiempo en prepararla.



Ingredientes

- 2 litros agua
- 1 taza avena
- 1 taza leche
- 3 papas medianas cortadas en trocitos
- 1 rama cebolla blanca finamente picada
- 1 cuarto queso sin sal
- 1 cubo caldo de gallina
- 1 cdts sal
- 1 cdts achiote

Preparación:

Poner a cocinar el agua en una olla, mientras que en un sartén pequeño se pone a tostar la avena revolviendo para que no se queme, hasta que tenga coloración dorada.



Poner la avena tostada en la olla del agua y dejar que se cocine unos 10 minutos, luego echar las papas y la taza de leche y dejar que se cocinen.

En una cacerola pequeña hacer un refrito con una taza de agua, sal, cebolla picada y el achiote, una vez que esté en su punto echar en la preparación junto con la mitad del cuarto de queso.

Revolver constantemente para que no se pegue y echar el cubo de caldo de gallina.

Unos 5 minutos antes de sacar del fuego la sopa, echar el otro pedazo de queso, desmenuzándolo y revolviendo.

Sacar del fuego y...buen provecho!!!!

Rinde para: 10 personas

Preparación: 45 minutos

Inversión \$: Económico

Grado de dificultad: Fácil

Autor: Tradición Ecuatoriana

