

# Sopa de remolacha y puerro

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 10'
- 20'
- 4



Comentario nutricional

La remolacha tiene cualidades antioxidantes gracias a los pigmentos que le dan el color y es rica en fibra. Por su aporte en folatos su consumo esta recomendado en niños y mujeres embarazadas.

## **Modo express**

1. Pele el puerro, la cebolla y la zanahoria, y córtelos en rodajas junto con la remolacha.
2. Disponga las hortalizas en la cubeta y añada el laurel y los champiñones limpios.
3. Vierta las 4 medidas de agua, cierre la tapa y programe el menú Presión a 135<sup>o</sup> durante 20 minutos.
4. Al finalizar, retire el laurel y triture la sopa con batidora (cuando esté templada).
5. Si desea conservar el formato de sopa, no triture. Y si quiere tomarla fría, refrigérela en la nevera durante al menos 4 horas. Sírvala en boles individuales.