

# Sopa de porro i patata

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Primer plat

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 45 minuts

**Funció de la recepta:** Mineralització

**Recepta per a:** 4 persones

**Preu per persona:** 1,5€

## ELABORACIÓ

1. Sofregir els porros amb oli d'oliva.
2. Afegir-hi les patates i coure-ho durant 5 minuts.
3. Afegir la farina, la llet, l'aigua, el julivert i la sal.
4. Coure-ho tot uns 20 minuts fins que la patata quedi tova. (Si decideu ficar-hi bacallà caldrà afegir-lo en aquest pas).

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	46g (11,5g)
Hidrats	201g (50g)
Greixos	22g (5,5g)
Energia	1253kcal (313kcal)

## INGREDIENTS

- 3 porros laminats
- 5 patates laminades fines
- Oli d'oliva
- 1 cullerada de farina
- 1 got de llet vegetal
- 2 gots d'aigua
- Julivert
- Sal i pebre
- Bacallà (opcional)

## PROPIETATS

**PORRO:** és un bulb que està format majoritàriament en pes per aigua, raó per la qual aporta poques calories, però atipa bastant perquè és molt ric en fibra.

Té propietats diurètiques, és especialment apropiat per esportistes pel seu contingut en potassi i també és apropiat per embarassades pel seu contingut en àcid fòlic.

