



Sopa asiática de garbanzos y langostinos con pak choi y ralladura de lima

<650 calorías Fácil y rápido • Solo con una olla

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

12



Garbanzos



Langostinos



Cebolla



Lima



Leche de coco



Salsa de soja



Pak choi



Caldo vegetal

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, jarra medidora, papel de cocina, olla, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos 14)	380 gramos	760 gramos
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Lima	½ unidad	1 unidad
Leche de coco	200 gramos	400 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Pak choi	110 gramos	220 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Agua	250 ml	500 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	512 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2289/ 547	447/ 107
Grasas (g)	23,6	4,6
de las cuales saturadas (g)	16,9	3,3
Carbohidratos (g)	29,9	5,8
de los cuales azúcares (g)	6,8	1,3
Proteínas (g)	29,6	5,8
Sal (g)	4,2	0,8

Alérgenos

5) Crustáceos **10)** Apio **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

1



Saltea los langostinos

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Seca los **langostinos** con papel de cocina. En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando el **aceite** esté caliente, agrega los **langostinos**, **salpimenta** y cocina 1-2 min, hasta que se doren. Cuando estén listos, retira y reserva.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.

3



Cocina la sopa

En la olla, agrega la **salsa de soja**, la **leche de coco**, el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y remueve. Lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio y agrega los **garbanzos**. Cocina 6-7 min. Luego, agrega el **pak choi** y cocina 2-3 min más. Mientras tanto, ralla la piel de media **lima** (doble para 4p) y corta la **lima** en gajos.

2



Prepara los ingredientes

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Corta el **pak choi** en trozos de 2 cm. Escurre los **garbanzos** con la ayuda de un colador. En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.

4



Emplata y disfruta

Prueba la **sopa** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve la **sopa de garbanos y pak choi** en platos hondos y agrega encima los **langostinos** salteados. Añade ralladura de **lima** al gusto y exprime un **gajo de lima** por plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

