

## Sopa de bicicletas, calabaza e hinojo

La sopa, un clásico ligero que nunca pasará de moda. Acompañarla con un pedacito de pan es una gran idea. Para completar la cena podemos añadir unos daditos de tofu, jamón o un huevo poché y para el postre una naranja por ejemplo.



### Ingredientes para 4 personas

- 120 g de Bicicletas
- 1 litro de Caldo de pollo
- 200 g de Calabaza
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra
- Media unidad de Hinojo

### Preparación

- 1) Pelar y picar a cuadraditos la calabaza.
- 2) Picar el hinojo al mismo tamaño que la calabaza.
- 3) En una cazuela poner a hervir el caldo de pollo. Cuando llegue a ebullición, echar la calabaza y el hinojo.
- 4) Un minuto después, recuperado el hervor, echar la pasta. Cocinar el tiempo indicado en el envase.
- 5) Salpimentar al gusto y servir bien caliente.
- 6) Para aromatizar también combinan muy bien una pizca de canela o unas hojas de salvia picadas.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 131,85 Kcal.; Proteínas: 6,05 g; Hidratos de carbono: 23,72 g; Grasas: 1,13 g;

### Comentario nutricional

Esta sopa se puede completar en proteínas añadiendo pollo o jamón picado, daditos de tofu, un huevo poché o un pescado blanco, etc.

### Comentario gastronómico

El hinojo es un bulbo muy aromático, ligeramente anisado, que tradicionalmente se ha utilizado para elaborar caldos. Pero cocinado se puede incorporar en cualquier plato con otras verduras o crudo picado queda muy rico en ensaladas.