YUMMY VEGGIE SOUP
con brócoli y coliflor

CREA TU PROPIA SOPA FAVORITA
CON DELICIOSOS INGREDIENTES

Así es como se hace

1. Cortar el brócoli y la coliflor en ramilletes pequeños
2. Rehogar las verduras con aprox. 8 cucharadas de agua durante aprox. 10 minutos a fuego medio
3. Hervir 350 ml de agua y revolver 7 cucharadas de la sopa
4. Añadir las verduras para la sopa y condimentar al gusto

Ingredientes para 1 persona

- **7 cucharadas (61 g) LR FIGUACTIVE Yummy Veggie Soup**
- **350 ml de agua**
- **60 g de brócoli**
- **60 g de coliflor**
- **Especias al gusto**

Valores nutricionales por ración	
Energía	243 kcal
Grasa	5,5 g
Carbohidratos	20 g
Azúcar	6,2 g
Proteína	22 g
Fibra	12 g

Alto contenido en fibra

YUMMY VEGGIE SOUP
con barquitos de repollo chino

CREA TU PROPIA SOPA FAVORITA
CON DELICIOSOS INGREDIENTES

Así es como se hace

1. Cortar la col china en hojas individuales y lavar
2. Hervir 350 ml de agua y revolver 7 cucharadas de la sopa
3. Condimentar la sopa al gusto
4. Las hojas de col china pueden utilizarse ahora como cucharas comestibles para la sopa

Ingredientes para 1 persona

- **7 cucharadas (61 g) LR FIGUACTIVE Yummy Veggie Soup**
- **350 ml de agua**
- **120 g de col china**
- **Especias al gusto**

Valores nutricionales por ración	
Energía	230 kcal
Grasa	5,4 g
Carbohidratos	19 g
Azúcar	5,2 g
Proteína	20 g
Fibra	11 g

YUMMY VEGGIE SOUP
con tortitas de arroz

CREA TU PROPIA SOPA FAVORITA
CON DELICIOSOS INGREDIENTES

Así es como se hace

1. Hervir 350 ml de agua y revolver 7 cucharadas de la sopa
2. Condimentar la sopa al gusto y consumir las tortitas de arroz junto con la sopa

Ingredientes para 1 persona

- **7 cucharadas (61 g) LR FIGUACTIVE Yummy Veggie Soup**
- **350 ml de agua**
- **1 tortita de arroz integral (aprox. 7 g)**
- **Especias al gusto**

Valores nutricionales por ración	
Energía	241 kcal
Grasa	5,3 g
Carbohidratos	24 g
Azúcar	4 g
Proteína	20 g
Fibra	10 g

YUMMY VEGGIE SOUP
Dip

CREA TU PROPIA SALSA FAVORITA CON DELICIOSOS INGREDIENTES

Así es como se hace

1. Diluir 25 g de yogur con 120 ml de agua
2. Ir añadiendo 7 cucharadas de sopa hasta que se forme una masa cremosa

Consejo:
Se pueden añadir finas hierbas y crudités (por ejemplo, 40 g de zanahorias, 248 kcal en total).

Ingredientes para 1 persona
- **7 cucharadas (61 g) LR FIGUACTIVE Yummy Veggie Soup**
- **120 ml de agua**
- **25 g de yogur natural 0,1 % de grasa**

Valores nutricionales por ración	
Energía	233 kcal
Grasa	5,9 g
Carbohidratos	20 g
Azúcar	4 g
Proteína	21 g
Fibra	98 g