

# Sopa de Apio



## Ingredientes

- 2 cogollos de apio
- 2 litros de caldo vegetal
- Una taza de arroz integral
- 100 g de queso light rallado
- Aceite de oliva
- Una pizca de sal yodada
- Una pizca de pimienta blanca

## Preparación

Limpiar y trocear el apio, y se sofríe en una olla con unas gotas de aceite, e inmediatamente se le añade el arroz integral, se remueve un poco para que tome color y se baña todo con el caldo vegetal. Se tapa la olla y se deja cocer a fuego medio entre 30 y 40 minutos, revisando la cocción de vez en cuando hasta que el apio y el arroz estén tiernos, se salpimentó ligeramente y se deja cocer 5 minutos más.

Se retira del fuego, se le añade el queso rallado y se sirve bien caliente.