**SOPA DE AJO CON HUEVO**



Esta receta de por si ya podemos considerarlo como un plato muy humilde a la vez que sano, que cumple una función muy saciante. Principalmente lo que hacemos es reducir la cantidad de pan a menos de la mitad de lo que en las recetas tradicionales se le viene añadiendo, con esto reduciremos mucho su aporte de calorías provenientes de los hidratos de carbono, por lo demás es una receta perfectamente compatible dentro de una dieta saludable.

Y es que el ajo es uno de los tantos remedios naturales, que existen contra la presión arterial alta. Equilibra la presión, es un tónico cardiovascular natural y también nivela el colesterol, además de ser un gran bactericida. Por eso mismo, Nutrición Center te propone incorporarlo a tu dieta habitual. La sopa de ajo es una receta perfecta para ello, sana, sencilla y deliciosa.

**Ingredientes:**

* [Ajo](http://www.dietachannel.tv/tag/ajo/) - Una cabeza
* [Pan tostado](http://www.dietachannel.tv/tag/pan-tostado/) - 4 Rebanadas
* [Guindilla Cayena](http://www.dietachannel.tv/tag/guindilla-cayena/) - 1 Pequeña

Pimentón dulce – 1 Cucharada

* [Pulpa de Pimiento Choricero o Ñora](http://www.dietachannel.tv/tag/pulpa-de-pimiento-choricero-o-nora/) - 2 Cucharadas (opcional)
* [Agua](http://www.dietachannel.tv/tag/agua/) - 1 Litro
* [Huevo](http://www.dietachannel.tv/tag/huevo/) - Cocido o escalfado
* [Aceite](http://www.dietachannel.tv/tag/aceite/) - 2 Cucharadas
* [Tomate Natural](http://www.dietachannel.tv/tag/tomate-natural/) - 2 Cucharadas
* [Sal](http://www.dietachannel.tv/tag/sal/) - Una pizca

[Jamón Serrano](http://www.dietachannel.tv/tag/jamon-serrano/) - 1 Loncha

* **Elaboración:**

Picar los ajos en laminas y la loncha de jamón en tiras y reservamos. Hervimos un huevo 10 minutos o lo escalfamos cascado durante 3 minutos. Ponemos el aceite en una cazuela, echando los ajos laminados y la guindillita hasta dorar un poco sin que se quemen. Añadimos las rodajas de pan tostado. Rehoga, añade el pimentón, el tomate natural y cubre con el caldo. Cuece a fuego medio durante 25-30 minutos. Tritura con la batidora y sazona. En un plato hondo colocamos en el centro el huevo cocido o escalfado y cubrimos por alrededor con la sopa. Sobre el huevo coloca las tiras de jamón y una ramita de perejil.