

Ingredientes para dos personas

- Cuatro puñados de fideos con la mano, si estas solo dos puñados.
- Caldo de pollo.
- Dos dientes de ajo.
- Media Cebolla.
- Cúrcuma.
- Laurel.

Hacemos caldo... (o lo compras o lo haces con una pastilla de avecrem calentándolo o si tienes huesos de pollo pues lo haces calentando el agua con ellos)

Lo calentamos hasta que empiece a hacer humillo.

Pelamos la cebolla y la cortamos en trozos para que suelte sustancia.

Pelamos los ajos y los cortamos.

Si eres un tiquismiquis y no te gustan los pedazos grandes los puedes cortar a tutiplén.

Vertemos los ajos, la cebolla y una hojita de laurel, dejamos calentar hasta que empiece a hervir.

Añade una cucharadita de cúrcuma si quieres que coja un poco de color y ser mas agradable a la vista pero no te pases.

Cuando hierva hecha los fideos y baja un poco el fuego. Remover durante 10 minutos.

Si tienes posibilidad de usar hierbabuena úsala en lugar del laurel, las sopas con hierbabuena son las mejores!!!

La cúrcuma es un excelente anti inflamatorio e incrementa las defensas del organismo.

El ajo es un poderoso antibiótico natural.

La cebolla tiene propiedades bactericidas y es expectorante.

Si tienes mucha tos por la noche, corta una rodaja de cebolla y te la pones en la mesilla de noche.