

Sopa de Frijoles y Verduras

Esta abundante sopa con verduras definitivamente te calentará en un día frío de invierno.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: cookingmatters.org bean and veggie soup

Ingredientes

- 2 zanahorias medianas
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo medianos
- 2 tallos de apio medianos
- 1 tomate grande
- 1 calabaza amarilla mediana
- 1 lata de 15½ onzas de frijoles rojos
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharadita de albahaca seca o orégano seco
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 latas de 14½ onzas de caldo de pollo o res bajo en sodio
- ½ taza de agua
- 1 taza de guisantes verdes congelados
- 1 taza de pasta integral como macarrones o penne

Direcciones

1. Pele las zanahorias, la cebolla y los dientes de ajo. Enjuague las zanahorias, la cebolla, el apio, el tomate y la calabaza.
2. Pique la cebolla el apio, el tomate y el ajo.
3. Corte las zanahorias y la calabaza por la mitad a lo largo. Coloque el lado plano hacia abajo. Cortar en rodajas finas en forma de media luna.
4. Si lo usa, enjuague el perejil. Arranque las hojas de los tallos. Desmenuzar.
5. En un colador, escurrir y enjuagar los frijoles.
6. En una olla grande a fuego medio, caliente el aceite. Agregue las zanahorias, la cebolla, el ajo y el apio. Cocine hasta que esté suave.
7. Agregue las hierbas secas, sal y pimienta. Revuelva.
8. Agregue el caldo, el agua, los tomates, la calabaza, los frijoles y los guisantes. Hierva a fuego alto.
9. Agregue la pasta. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento. Cocine hasta que la pasta esté tierna aproximadamente de 8 a 12 minutos.
10. Si usa perejil incorpórelo a la sopa antes de servir.



Pequeños Cambios,
¡GRAN Diferencia!



Utensilios necesarios

- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Olla ancha
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchara de mezcla
- Cuchillo afilado
- Pelador de verduras

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$8.29

Costo promedio/porción: \$1.04

Rinde: 8 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al Carrito
Zanahorias Enteras
1 libra



Añadir 1 al Carrito
Calabaza Amarilla



Añadir 1 al Carrito
Cebolla Blanca



Añadir 1 al Carrito
Frijoles
15.5 oz



Añadir 1 al Carrito
Cabeza de Ajo



Añadir 2 al Carrito
Caldo de Pollo Bajo en Sodio
14.5 oz



Añadir 1 al Carrito
Apio



Añadir 1 al Carrito
Guisantes Congelados
12 oz



Añadir 1 al
Carrito
Tomate



Añadir 1 al Carrito
Penne de Trigo Integral
16 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de Preparación

- Utilice las verduras que desee. Ajuste el tiempo de cocción según sea necesario para las verduras que utilice.
- Utilice cualquier tipo de frijoles enlatados o cocidos. Pruebe los frijoles negros, los garbanzos, los frijoles cannellini o las habas.
- Pruebe a utilizar cilantro fresco o albahaca en lugar de perejil.
- Duplique la receta. Congele las sobras para otra noche. O congélelo en porciones individuales y sáquelo para almuerzos rápidos.

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 1/4 tazas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	190
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	19 mg
Sodio:	545 mg
Carbohidratos totales:	31.5 g
Fibra dietética:	7.75 g
Azúcares Totales:	3.4 g
Azúcares Añadidos:	0g
Proteína:	9.5 g
Vitamina D:	0 mg
Calcio:	39 mg
Hierro:	2 mg
Potasio:	444 mg