

Sopa de Minestrone

Esta sabrosa sopa tiene una generosa cantidad de vegetales en cada porción: ¡cebollas, papas, zanahorias, calabacines!

Rinde: 10 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: aprox. 45 minutos

Fuente: foodhero.org/recipes, sopa minestrone

Ingredientes

- 1 cebolla mediana, picada
- 1 tallo de apio, cortado en cubitos
- 1 zanahoria grande, en rodajas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 papa grande, pelada y picada
- 1 lata (15 onzas) de tomates picados
- 2 latas (15 onzas cada una o 3 1/2 tazas) de caldo de carne o de verduras bajo en sodio (ver notas)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, escurridos
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1/2 taza de macarrones crudos
- 2 calabacines pequeños, en rodajas
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

Pasos

1. En una cacerola de 5 cuartos a fuego medio, cocine la cebolla, el apio y la zanahoria en aceite, revolviendo constantemente hasta que la cebolla esté suave, pero no dorada.
2. Agrega la papa, los tomates, el caldo, los frijoles y la albahaca.
3. Llevar a ebullición, bajar el fuego. Cubra y cocine a fuego lento durante 15 minutos.
4. Agrega los macarrones y el calabacín. Cocine otros 15 minutos.
5. Pruebe y ajuste la sazón con sal y pimienta.
6. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	130
Grasa total:	3.5 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	220 mg
Carbohidratos totales:	22 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares Totales:	3 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	5 g

Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cacerola
- Cuchara

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$9.16

Costo promedio/porción: \$0.92

La receta rinde: 10 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
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Apio



Añadir 1 al carrito
Zanahorias (1 lb)



Añadir 1 al carrito
Papa grande



Añadir 1 al carrito
15 onzas de tomates
picados/cortados en cubitos



Añadir 1 al carrito
32 onzas de Caldo de
verduras bajo en sodio



Añadir 1 al carrito
15 onzas frijoles



Añadir 1 al carrito
16 onzas. Macarrones



Añadir 2 al carrito
Calabacín pequeño

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de cocina

- El caldo se puede enlatar o preparar con cubitos de caldo. Por cada taza de caldo utilice 1 taza de agua muy caliente y 1 cucharadita o 1 cubito de caldo.
- Utilice cualquier verdura que tenga a mano.
- Agregue carne cocida si lo desea.
- Cocine sus propios frijoles secos. Una lata (15 onzas) equivale aproximadamente de 1 1/2 a 1 3/4 tazas de frijoles escurridos.

Recetas similares

- Reduzca costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como:
- Horneado De Calabacín Y Tomate
- Sopa de frijoles y verduras

Mis notas de cocina

