

Sopa minestrone



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 1/2 taza de zanahoria, cortada en cubitos
- 1/2 taza de cebolla, cortada en cubitos
- 1/2 taza de apio, cortado en cubitos
- 1/4 de cabeza de repollo
- 1 lata (14 onzas) de garbanzos, escurridos y lavados
- 1 lata (14 onzas) de tomates cortados en cubitos
- 4 tazas (32 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de pasta Elbow (Codo)
- 1 cucharadita de aderezo italiano

Instrucciones:

1. Pique el repollo en trocitos de 1 pulgada.
1. Caliente el aceite en una cacerola grande para sopa a fuego medio, agregue el ajo, la zanahoria, la cebolla, el apio y el repollo, y cocine por 8 minutos hasta que los vegetales estén suaves.
1. Agregue los garbanzos, los tomates cortados en cubitos, la pasta, los condimentos y el caldo de pollo. Deje hervir. Baje la llama y cocine a fuego lento por 15 minutos.

Rinde 6 porciones
(de 1 taza)

Nutrition Facts per serving:
45 calories; 1.5g fat; 6g carbohydrates; 2g protein;
1g sugars; 0mg cholesterol; 55mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales

Sopa minestrone



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 1/2 taza de zanahoria, cortada en cubitos
- 1/2 taza de cebolla, cortada en cubitos
- 1/2 taza de apio, cortado en cubitos
- 1/4 de cabeza de repollo
- 1 lata (14 onzas) de garbanzos, escurridos y lavados
- 1 lata (14 onzas) de tomates cortados en cubitos
- 4 tazas (32 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de pasta Elbow (Codo)
- 1 cucharadita de aderezo italiano

Instrucciones:

1. Pique el repollo en trocitos de 1 pulgada.
1. Caliente el aceite en una cacerola grande para sopa a fuego medio, agregue el ajo, la zanahoria, la cebolla, el apio y el repollo, y cocine por 8 minutos hasta que los vegetales estén suaves.
1. Agregue los garbanzos, los tomates cortados en cubitos, la pasta, los condimentos y el caldo de pollo. Deje hervir. Baje la llama y cocine a fuego lento por 15 minutos.

Rinde 6 porciones
(de 1 taza)

Nutrition Facts per serving:
45 calories; 1.5g fat; 6g carbohydrates; 2g protein;
1g sugars; 0mg cholesterol; 55mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales