

Sopa Minestrone de Una Olla

Rendimiento: 8 porciones
Tamaño de la porción: 2 tazas



La sopa es una forma fabulosa de incorporar una gran variedad de verduras y legumbres a su dieta. Usamos aceite de oliva, una grasa saludable, para saltear las verduras.

Información Nutricional

Tamaño de la porción 2 tazas (537 g)

Cantidad por porcion

Calorías 260

% Valor Diario*

Grasa total 4 g	5%
Grasa saturada 0.5 g	3%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 180 mg	8%
Carbohidratos totales 49 g	18%
Fibra dietética 8 g	29%
Azúcares totales 11 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
Proteína 11 g	22%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 126 mg	10%
Hierro 4 mg	20%
Potasio 809 mg	15%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, pelada y cortada en cubitos grandes
- 4 zanahorias medianas, peladas y cortadas en cubitos grandes
- 4 costillas de apio, grandes en cubitos
- 4 dientes de ajo, grandes cortados en cubitos
- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- 2 papas, peladas y en cubitos medianos
- 2 tazas de repollo rallado (aproximadamente ½ repollo)
- 2 calabacines en rodajas
- 2 tazas de ejotes (frescos o congelados), cortados en trozos de 1 pulgada
- 3 latas (15 onzas) de tomates cortados en cubitos sin sal agregada, con líquido
- 4 tazas de caldo de verduras reducido en sodio
- 2 tazas de agua
- ½ cucharadita de condimento sin sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de albahaca seca
- 1 taza de pasta o macarrones con mini cáscara integral
- Pizca de hojuelas de chile seco (opcional)

DIRECCIONES

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agrega la cebolla, las zanahorias y el apio. Saltee durante 5 minutos.
2. Agregue el ajo y saltee un minuto más.
3. Agregue frijoles blancos, papas, repollo, calabacín, tomates, ejotes, condimentos sin sal, pimienta, caldo, albahaca, agua y hojuelas de chile (si se usa). Reduzca el fuego a medio y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
4. Agregue la pasta y cocine 10 minutos más a fuego medio, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue más agua si es necesario.

Se congela bien: haga la receta pero deje la pasta. Enfríe la sopa en un recipiente poco profundo. Distribuya en recipientes aptos para congelador. Congelar. Descongele en el frigorífico. Lleve la sopa a ebullición, reduzca a fuego lento, agregue la pasta seca y cocine hasta que la pasta esté tierna, aproximadamente 10 minutos.

