

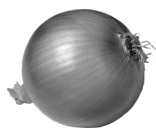
PASTA FAGIOLI



INGREDIENTES Sirve: 8 | porción: 1 1/2 tazas



aceite canola
2 cucharadas



cebolla
1 mediana



ajo
3 dientes o 1 1/2
cucharaditas de ajo
en polvo



apio
2 tallos



**tomates enlatados,
sin sal añadida**
15 onzas



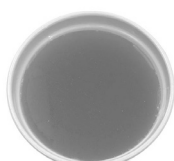
**zanahorias
enlatadas, sin sal
añadida**
15 onzas



calabacita
1 mediana



**salsa de
espaguetis,
baja en sodio**
1 taza



**caldo de pollo,
bajo en sodio**
4 tazas



**frijoles
norteños, bajo
en sodio**
2 latas de 15
onzas



**condimento
italiano**
1 1/2 cucharadas



**macarrones
integral**
1 1/2 tazas



INSTRUCCIONES

1. PREPARE LOS VEGETALES



Corte la cebolla, al apio, el ajo, y la calabacita.

2. COCINE LA CEBOLLA Y APIO



Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio y saltée la cebolla y el apio hasta que estén blandos, como cuatro minutos.

3. AÑADA LOS VEGETALES RESTANTES



Añada la calabacita, las zanahorias, y el ajo y saltée por otros 3 minutos.

4. AÑADA LÍQUIDOS



Añada los tomates, la salsa de espaguetis, el caldo de pollo y el condimento italiano y revuelva. Cocine a fuego lento por 15 minutos.

5. ESCURRA & ENJUAGUE LOS FRIJOL



Escurre las latas de frijoles blancos y enjuague bajo el agua frío para remover el exceso de sodio.

6. MEZCLE TODO JUNTO



Añada los macarrones y los frijoles a la sopa y suba a fuego medio. Cocine hasta que la pasta este blanda, alrededor de 10 minutos. ¡Divida en platos hondos y disfrute!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 316 Carbohidratos Totales: 53g Proteínas: 15g
Grasa Total: 6g Fibra Dietética: 9g Sodio: 517mg

LOWCOUNTRY FOOD BANK

