

PASTA FAGIOLI



INGREDIENTES Porciones: 8 | Tamaño de la porción: 1 1/2 taza



Aceite de canola

2 cucharadas



Cebolla

1 mediana



Ajo

3 dientes o 1
cucharadita y media
de ajo en polvo



Apio

2 tallos



**Tomates
enlatados sin sal**

15 onzas



**Zanahorias
enlatadas sin
sal**

15 onzas



Calabacín

1 mediano



**Salsa de
espagueti
baja en sodio**

1 taza



**Caldo de
pollo bajo
en sodio**

4 tazas



**Frijoles blancos
enlatados bajos
en sodio**

2 latas - 15 oz



**Sazonador
italiano**

1 1/2
cucharada



**Macarrones
integrales**

1 1/2 taza

INSTRUCCIONES

1. PREPARAR LOS VEGETALES



Pique la cebolla, el apio, el ajo y el calabacín.

2. COCINAR LA CEBOLLA Y EL APIO



Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio y saltee las cebollas y apio hasta que estén blandas, alrededor de 4 minutos.

3. AÑADIR LOS VEGETALES RESTANTES



Añada el calabacín, las zanahorias el ajo, saltee por otros 3 minutos.

4. AÑADIR LOS LÍQUIDOS



Añada los tomates, la salsa de espagueti y el caldo de pollo y añada el sazónador italiano. Deje cocinarse a fuego bajo por 15 minutos.

5. COLAR Y LAVAR LOS FRIJOLES



Cuele una lata de frijoles blancos y lávelos con agua fría para eliminar el exceso de sodio.

6. MEZCLAR TODO



Añada los macarrones y los frijoles a la sopa y aumente el fuego a medio. Deje cocinar hasta que la pasta esté blanda, alrededor de 10 minutos. Divida en platos hondos y ¡a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 316 Carbohidratos totales: 53g Proteína: 15g
Grasas totales: 6g Fibra dietética: 9g Sodio: 517mg