

# SOPA MINISTRONE



## INGREDIENTES

Porciones: 6 | Tamaño de la porción: 1 ½ taza



**Aceite de canola**

1 cucharada



**Cebolla**

1 mediana



**Apio**

1 taza



**Sopa de tomate**

2 latas - 10.75 oz



**Agua**

1 ¼ taza



**Pasta de caracoles**

1 taza



**Vainitas sin sal**

1 taza - 15 oz



**Frijoles pintos sin sal**

1 taza - 15 oz



**Zanahoria en rodajas**

1 taza - 15 oz



**Sazonador italiano**

1 ½ cucharadas



**Ajo en polvo**

1/2 cucharaditas

# INSTRUCCIONES

## 1. PICAR LOS VEGETALES



Pique la cebolla y el apio. Cuele y lave los frijoles pintos y las zanahorias.

## 3. AGREGAR LA SOPA



Añada las latas de sopa de tomate y el agua (use una lata de sopa de tomate vacía como taza medidora).

## 5. AÑADIR EL RESTO DE LOS INGREDIENTES



Agregue los frijoles pintos, las zanahorias, y vainitas sin colar a la sopa. Cocine hasta que todos los ingredientes estén calientes y suaves.

## 2. SALTEAR LA CEBOLLA Y EL APIO



Caliente el aceite en una olla y saltee la cebolla y el apio por 1-3 minutos o hasta que estén blandos.

## 4. AÑADIR LA PASTA Y LOS CONDIMENTOS



Añada el sazónador italiano y el ajo en polvo, lleve a ebullición y añada la pasta. Reduzca el fuego y cocine hasta que la pasta esté blanda, alrededor de 10 minutos.

## 6. SERVIR



Sirva con pan y agregue queso para finalizar si desea.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 290      Carbohidratos totales: 50g      Proteína: 11g  
Grasas totales: 7g      Fibra dietética: 10g      Sodio: 320mg