

Sopa de fideo con garbanzos

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 14

Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 45 minutos

INGREDIENTES

- 2 (15 onzas) latas garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 papa mediana, cortada en cubitos
- 2 zanahorias, cortadas en cubitos
- 1/2 cebolla, cortada en cubitos
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 manojo de cilantro, picado
- 6 tazas caldo de verduras bajo en sodio
- 1 (15 onzas) lata tomates en dados
- 2 tazas espaguetis, rotas en pedazos pequeños
- 1 cucharadita de comino
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta, al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla, combine ajo, comino, hoja de laurel, sal, y pimienta. Cocine por unos segundos.
2. Agregue cebollas y cocine por unos minutos. Agregue zanahorias, papas, y garbanzos.
3. Revuelva y agregue los tomates y el cilantro. Hervir al fuego lento por unos minutos.
4. Agregue caldo de verduras. Pruebe y agregue mas sazón al gusto. Hervir al fuego lento para 30-45 minutos, o hasta que las papas estén suaves.
5. Rompa el espagueti en tres pedazos y agregue a la olla. Cocine para 7-10 minutos, o hasta que la pasta esta cocinado.
6. Adorne con cilantro y sirve. ¡Buen provecho!



Información Nutricional

Porción: 1/14 de receta

Calorías	277
Grasa Total	3.9 g
Grasa Saturada	0.4 g
Colesterol	0 mg
Sodio	421 mg
Carbohidratos	48.6 g
Fibra	12.1 g
Azúcares	8.7 g
Proteína	14.3 g

Fuente de receta: Chef
Jessica Holmes