

Sopa de minestrone



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 6

Prep: 0 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 paquete de 10 onzas de verduras congeladas, de cualquier tipo
- 2 latas de tomates guisados, bajo en sodio (14.5 onzas)
- 2 latas de caldo, de cualquier sabor, bajo en sodio (14 onzas)
- 1 lata de frijoles, de cualquier tipo (15.5 onzas)
- 1 onza de pasta seca, de cualquier tipo (1 taza)

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, combina las verduras congeladas, los tomates, el caldo y los frijoles.
2. Lleva la sopa a hervir y agrega la pasta. Luego, reduce a fuego bajo. Deja cocinar a fuego lento durante 6-8 minutos o hasta que la pasta y las verduras estén tiernas.



Información Nutricional

Porción: 1 taza (1/6 de receta)

Calorías	172
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	214 mg
Carbohidratos	34 g
Fibra	10 g
Azúcares	6 g
Proteína	9 g

Fuente de receta:
MyPlate USDA