

Sopa minestrone

CREATE
HEALTHY CHOICES
en español

Ingredientes

- 2 ½ tazas de sopa de coditos cocida (se sugiere usar coditos integrales)
- 2 latas de 15 onzas de salsa de tomate baja en sal
- 1 lata de 14.5 onzas o taza y media de caldo de pollo, carne o de vegetales
- 1 lata de 15 onzas de garbanzo o frijoles blancos lavados y escurridos
- 1 lata de 15 onzas de ejotes o porotos verdes lavados y escurridos
- 1 lata de 15 onzas de zanahorias en rebanadas lavadas y escurridas
- ½ cebolla finamente picada
- 1 cucharadita de albahaca molida
- Aceite
- Sal y pimienta
- 1 taza de agua

Modo de preparación

En una olla grande agregue la cebolla con un poco de aceite, cocine a fuego bajo hasta que la cebolla esté acitronada o translúcida.

Agregue la salsa de tomate, el caldo de pollo, la sopa de coditos, la albahaca y el agua. Revuelva bien y deje que hierva a fuego medio hasta que la sopa de coditos se haya cocido.

Después incorpore los garbanzos o frijoles, los ejotes o porotos verdes y la zanahoria. Sazone con sal y pimienta y cocine por otros 10 minutos a fuego medio bajo.



CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.

Extension
UtahStateUniversity®



Encuentre más recetas y sugerencias para tener una mejor salud en CreateBetterHealth.espanol.org