

# Sopa Minestrone

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 tazas de cebolla picada
- 5 dientes medianos de ajo, picados
- 1 tallo de apio, picado
- 1 zanahoria mediana, picada
- 1 calabacín pequeño, cortado en cubitos y/o
- 1 taza de berenjena cortada en cubitos
- 1 pimiento mediano, cortado en cubitos
- 1 cucharadita de orégano y albahaca cada uno
- 3-4 tazas (o más) de agua o caldo de verduras bajo en sodio
- 1 14 1/2 oz. puré de tomate en lata (aproximadamente 2 tazas)
- 1 a 1 1/2 tazas de frijoles cocidos, garbanzos o frijoles
- 1/2 a 1 taza de pasta seca (cualquier forma)
- 1-2 tomates maduros de tamaño mediano, cortados en cubitos
- 1/2 taza de perejil recién picado



Porciones: 8



## Instrucciones:

1. Calentar el aceite de oliva en un hervidor de agua u horno holandés.
2. Añadir la cebolla y el ajo. Saltee a fuego medio durante unos 5 minutos; luego agregue el apio, la zanahoria, la berenjena (si usa calabacín, agréguelo más tarde, con el pimiento), el orégano y la albahaca.
3. Cubra y cocine a fuego muy bajo unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue el pimiento, el calabacín, el agua y el puré de tomate.
5. Cubra y cocine a fuego lento unos 15 minutos.
6. Agregue los frijoles y cocine a fuego lento otros 5 minutos.
7. Lleve la sopa a ebullición suave. Agregue la pasta, revuelva y cocine hasta que la pasta esté tierna.
8. Agregue los tomates frescos cortados en cubitos y sirva cubierto con perejil.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(330g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 3g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 250mg	<b>11%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 29g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 7g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 84mg	<b>6%</b>
Iron 3mg	<b>15%</b>
Potassium 524mg	<b>10%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.