

Receta para

Sopa Minestrón

Máximo

CANTIDADES 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL
Aprox. 45 min

INFORMACIÓN NUTRITICIONAL

Total de Calorías

Grasa

Proteína

Carbohidratos

Fibra



INGREDIENTES

- 1 Cebolla grande, cortada en cubos
- 2 Zanahorias medianas, cortadas en cubos
- 2 tallos de apio, cortados en cubos
- 2 tazas de frijoles Cannellini o frijoles arándano, remojados durante la noche (se puede sustituir con una lata de 15.5 oz de frijoles Cannellini o frijoles arándano bajos en sal)
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 papas medianas, cortadas en cubos
- ¼ Taza de pasta de Tomate (opcional)
- 3 Hojas de Laurel
- 2 Calabacines, cortados en cubos
- 2 tazas de guisantes verdes, frescos o congelados
- 2 ramitas de romero, picadas
- 10 ramitas perejil, picadas, Sal y Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

En una olla grande, saltee la cebolla, las zanahorias y el apio con agua (añadiendo un poco de agua a la vez) remueve con una cuchara de madera durante 5 minutos.

Añade las caraoas remojadas, el ajo, las papas y el agua salteada durante 5 minutos más. Si prefiere que el Minestrón sea rojo, añada la pasta de tomate o sáltese este paso.* Si utiliza caraoas enlatadas, añádalas con las hierbas más tarde en la receta.

Añade las hojas de laurel y luego agregue suficiente agua para cubrir las verduras más 1 pulgada. Deje que hierva, luego baje inmediatamente a un fuego lento, muy suave, y cocine por 20 minutos más.

Añade los frijoles enlatados (si se usan enlatados), calabacín, guisantes verdes, romero, perejil, sal y pimienta y deje cocer a fuego lento durante 15 minutos más.

GF

WFPB