

Minestrone Rápida y Fácil



Sirve:

12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core

Valora: ★★★★★☆

[Agregar un Comentario](#)

1 cebolla mediana, cortada con Cono #3
Queso parmesano rallado, para decorar (opcional)

Preparación :

1. Precalienta la paellera a 250°F/120°C. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y saltea hasta que se ablande.
2. Añade el caldo de verduras y deja que hierva. Añade las zanahorias, los puerros, las patatas, el apio, los tomates, las judías verdes y el calabacín y deja que hierva otra vez. Tapa, reduce el fuego a bajo y cocina 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
3. Añade la pasta y las judías blancas y remueve para mezclar. Tapa y cocina 15 minutos hasta que la pasta esté hecha. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sirve con el queso Parmesano como decoración, si lo deseas.

Consejos:

- Sazona la Minestrone con hierbas frescas picadas, como perejil, orégano o albahaca.

[Información nutricional por ración](#)

Calorías: 160
Grasa Total: 2g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 1mg
Sodio: 785mg
Carbohidratos: 29g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 6g