

## Sopa de Pizza



### Sirve:

20 raciones de una taza cada una

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
10 Qt./9.5 L Roaster with Cover

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Janet Potts, RD, LD

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Esta forma no tradicional de servir un favorito tradicional te dará todos los deliciosos sabores de la pizza, pero sin la grasa y las calorías. Cocines poco o cocines mucho - esta receta hará que tu familia diga "Ciao belle".

1 ½ libras de  
carne picada, 95% sin grasa  
(680  
g)

### Preparación :

1. Pon la carne picada en la olla a fuego medio. Cocina aproximadamente 5 minutos o hasta que esté hecha, removiendo de vez en cuando para que se deshaga en trocitos pequeños. Retira la grasa que se acumule.
2. Añade la cebolla y el pimiento. Cocina 5 minutos o hasta que la cebolla esté transparente. Añade los champiñones y el ajo y cocina 3-4 minutos más.
3. Añade la salsa de espaguetis, el caldo, el agua y el jugo de verduras. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento 15 minutos.
4. Añade la pasta y cocina 15 minutos más o hasta que la pasta esté al dente.

### Consejos:

- Los veganos pueden usar 1 o 2 bolsas de sustituto de carne congelada picada de 12 onzas (340 g). Añadir a la sopa una vez que la pasta esté cocida.
- Cubre con queso parmesano recién rallado, si lo deseas.
- Puedes usar la mitad de los ingredientes y el Asador de 4,7 L (5 cuartos).

### Información nutricional por ración

--

**Calorías:** 160  
**Grasa Total:** 2g  
**Grasa** 1g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 21mg  
**Sodio:** 430mg  
**Carbohidratos:** 23g  
**Fibra** 4g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 11g  
**Proteína:** 12g

---