Sopa Minestrone

Sirve:

14 raciones de 2 tazas cada una

Pieza:

9 Qt./8.5 L Braiser Pan with Cover
Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Katherine Lawrence
Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews e instructora de nutrición para el programa eCornell basado en nutrición vegetariana de la fundación T. Colin Campbell Foundation
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Esta abundante sopa minestrone casi no tiene grasa, pero si muchas verduras cargadas de vitaminas, minerales y fibras que actúan como luchadoras contra el cáncer y apoyan nuestro sistema inmunológico.

- 2 zanahorias, cortadas con Cono #2
- 4 tallos de apio, cortados con Cono #4
- 8 dientes de ajo, cortados con Cono #1
- 1 cucharada de albahaca (15 g)
- 1 cucharada de orégano (15 g)
- 2 cucharadas de romero (10 g)
- ½ cucharadita de salt (2.5 g)
- ½ cucharadita de pimienta negra (1.25 g)
- 4 tazas de tomates baby, cortados por la mitad (720 g)

2 tazas de pasta, rigatoni (210 g)

Preparación :

1. Precalienta la paellera a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y saltea 3-5 minutos.
2. Añade los demás ingredientes, excepto las judías, tapa y cocina hasta que la Vapo-Valve™ haga clic. Reduce el fuego a abjo y cocina 8-10 minutos hasta que la pasta esté al dente.
3. Destapa y añade las judías. Cuando estén calientes, sirve.

Información nutricional por ración

Calorías: 109
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 349mg
Carbohidratos: 23g
Fibra Dietética: 3g
Azúcar: 4g
Proteína: 5g