



SOPA MINISTRONE

 10 minutos 1 hora 2 porciones

INGREDIENTES

- Pasta integral (60 gr)
- Verdura (1/2 cebolla, 1/2 calabacín, 1 tomate y 1 zanahoria y 1 puerro)
- Alubia (100 gr en cocido = 1/4 bote)
- Parmesano (40 gr = 3-4 cucharadas soperas)
- Aceite de oliva
- Caldo de pollo (0.5 L)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picamos toda la verdura y troceamos la patata
- 2º Echamos un buen chorro de aceite en la olla y pochamos la cebolla durante 3 minutos a la vez que le echamos una pizca de sal.
- 3º Añadimos la zanahoria, el puerro, el calabacín y el tomate y removemos durante otros 3 minutos.
- 4º Añadimos las alubias, las salteamos brevemente y añadimos el caldo de pollo. Depende de lo líquida o espesa que nos guste la sopa le iremos echando más o no.
- 5º Cocer a fuego medio - alto durante 30 minutos.
- 6º Añadimos la pasta y lo cocemos todo junto durante otros 7-10 minutos
- 7º Cuando esté lista servimos y echamos por encima el parmesano (2 cucharas soperas por ración).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (314 g)	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	391 kcal	20 %
GRASA	6 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
COLESTEROL	5 mg	16 mg	5 %
SODIO	68 mg	214 mg	9 %
H. CARBONO	11 g	34 g	11 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	—