



MINISTRONE

 20 minutos 45 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 120 gramos de poro crudo, en trozos
- 20 gramos de aceite de oliva
- 100 gramos de papa con cáscara picada
- 100 gramos de zanahoria cruda, en trozos
- 1 pieza de calabacita redonda cruda [100 g], en trozos
- 100 gramos de apio crudo, en trozos
- 100 gramos de jitomate guaje o saladet, en trozos
- 100 gramos de espinaca cruda, en trozos
- 1000 gramos de agua
- 2 Cucharadas de concentrado de caldo de verdura [24 g] o 2 Cucharaditas de caldo de verduras Estado Natural® [10 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 120 gramos de pasta integral cruda tipo ditalimi u otra pasta corta
- 6 cucharaditas de aceite de oliva extra Virgen [30 g]
- 6 Piezas de albahaca fresca [12 g]
- 18 gramos de queso parmesano rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [334 g]	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	211 kcal	11 %
GRASA	3 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	1 mg	3 mg	1 %
SODIO	175 mg	584 mg	24 %
H. CARBONO	8 g	26 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	-

