



## Sopa Minestrone de tres frijoles

Numero de raciones: 10

Tamaño de raciones: 1 ½ cups

### Equipo:

Olla de Cocción Lenta

### Ingredientes:

3 cucharadas soperas de aceite de canola  
 1 cebollita de cambray picada  
 3 zanahorias medianas picadas  
 3 tallos de apio picados  
 3 dientes de ajo picados  
 1 calabaza grande cortada en cubos  
 10 oz de espinaca congelada  
 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio  
 4 tazas de agua  
 1 lata de 15 oz de frijol rojo bajo en sodio, drenado y enjuagado  
 1 lata de 15 oz de frijol blanco bajo en sodio, drenado y enjuagado  
 1 lata de 15 oz de garbanzos bajo en sodio, drenados y enjuagados  
 1 lata de 15 oz de tomate en cubos bajo en sodio, agregar el jugo  
 1 lata de 15 oz de puré de tomate sin sal, agregar el jugo  
 1 cucharada soperas de sazón italiano  
 Pimienta al gusto  
 2/3 de taza de queso parmesano rallado  
 4 oz de pasta de grano integral corta (orzo, macarrones, conchitas, etc.), no cocidos

### Direcciones:

Agregue todos de los ingredientes, menos la pasta y el queso, y cocine en temperatura baja por 8 horas (ó en temperatura alta por 4). Una hora antes de servir, añada el orzo y el queso parmesano.

**Costo por recita:** \$14.84

**Costo por ración:** \$1.48

**Raciones de MiPlato:** ½ ración de grano, 1 ¾ ración de verdura, ¼ ración de lácteos

### Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/2 tazas

Raciones 10

Cantidad por Ración

**Calorías 317**

	% Valores Diarios*	
<b>Grasa Total</b> 8g		<b>12%</b>
Grasa Saturada 1g		<b>5%</b>
Grasa <i>Trans</i> 0g		
Grasa Poliinsaturada 2g		
Grasa Monoinsaturada 3g		
<b>Colesterol</b> 4mg		<b>1%</b>
<b>Potasio</b> 982mg		<b>28%</b>
<b>Sodio</b> 418 mg		<b>17%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 48g		<b>16%</b>
Fibra Dietética 12g		<b>48%</b>
Azúcares 7g		
<b>Proteínas</b> 18g		<b>36%</b>

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

\*\* Nutrición analizó con  
<https://www.supertracker.usda.gov>