



# Sopa de pasta y verduras

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |

Tiempo total: 45 minutos.

## Equipamiento:

Cacerola grande

## Utensilios:

Cuchillo

Cuchara para mezclar

## Ingredientes

1 cucharada de aceite, de canola o vegetal

2 zanahorias, cortadas

1 cebolla grande, en dados

1 calabacín, cortado

1 lata de 14.5 oz de tomates en dados con chiles verdes

2 latas de 14.5 oz de caldo de pollo o de verdura con bajo contenido de sodio

4 tazas de agua

1/4 cucharadita de sal

1 cucharada de condimento italiano o albahaca seca

2 tazas de pasta integral pequeña, caracoles o macarrones

6 tazas de hojas de espinaca fresca (aproximadamente 1/2 lb)

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio hasta que esté caliente. Agregue las cebollas y las zanahorias. Cocine hasta que las verduras estén blandas, aproximadamente 3 minutos, revolviendo a menudo.
3. Incorpore el calabacín y los tomates en lata. Cocine por 3 a 4 minutos.
4. Incorpore el caldo, el agua, la sal y el condimento italiano o la albahaca seca. Cocine hasta que hierva.
5. Incorpore la pasta y la espinaca. Vuelva a cocinar hasta que hierva.
6. Cocine hasta que la pasta esté tierna siguiendo el tiempo indicado en el paquete.

## Información nutricional:

Calorías 180   Grasas totales 3 g   Sodio 420 mg   Carbohidratos totales 35 g  
Proteína 7 g