



Sopa de pasta y verduras

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |
Tiempo total: 45 minutos.

Equipamiento:

Olla grande

Utensilios:

Cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva O vegetal
- 2 zanahorias, cortadas
- 1 cebolla grande, en dados
- 1 calabacín, cortado
- 1 lata de 14.5 oz de tomates en dados, sin sal agregada, con chiles verdes, con su líquido
- 2 latas de 14.5 oz de caldo (de verdura o pollo) con bajo contenido de sodio
- 4 tazas de agua
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de condimento italiano O [condimento italiano de Celebrate Your Plate](#)
- 2 tazas de pasta integral pequeña sin cocinar
- 6 tazas de hojas de espinaca fresca (aproximadamente 1/2 lb)

Información nutricional:

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

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas, y las frutas y verduras.
2. Caliente el aceite en una olla 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, unos 8 minutos.