

## Sopa Minestrone Toscana

Hace 6 1 taza porciones

¡Disfruta de esta sopa fácil de hacer en una noche fría!  
Las verduras, los frijoles y la pasta de trigo integral proporcionan fibra.

- 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite de canola
- 2 tallos de apio, lavados y cortados en cubos
- 1 zanahoria grande, lavada, pelada y cortada en cubos
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubos (aproximadamente 1/2 taza)
- 2 dientes de ajo, picados o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 2 latas de 15 onzas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 1 15 onzas de tomates cortados en cubos con bajo contenido de sodio, sin quitarle el jugo
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1/2 cucharadita de tomillo seco (opcional)
- 1 cannellini de 15 onzas o frijoles rojos, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de pasta de codo de trigo integral sin cocinar u otra pasta de trigo integral pequeña
- 2 tazas de espinacas frescas lavadas y picadas, col rizada o verduras de cuello (opcional)
- Sal y pimienta
- 1/2 taza de queso parmesano rallado, (opcional)



1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue las zanahorias, el apio y las cebollas. Cocine revolviendo ocasionalmente hasta que las verduras comiencen a ablandarse, por unos 6-10 minutos. Agregue el ajo y cocine 1 minuto más.
3. Agregue el caldo, los tomates y los condimentos secos. Poner a hervir, luego reducir el calor.
4. Agregue los frijoles, la pasta y las verduras. Cocine sin tapar a fuego lento hasta que la pasta esté hecha, y las verduras estén tiernos, alrededor de 10 -15 minutos.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Sirva en cuencos individuales y cubra con el queso.

Receta adaptada de [www.mealmakeovermoms.com](http://www.mealmakeovermoms.com)

### Consejos:

- Si No tiene condimento italiano, sustitúyalo con albahaca seca, el orégano o una combinación de ellos.
- Si No tiene verduras frescas, puedes añadir espinas congeladas o col rizada en su lugar.
- Si está usando pasta sobrante, agréguela a la sopa después de agregar los frijoles y cocine los vegetales verdes.

¿Cuál es la diferencia entre hervir y hervir a fuego lento? La **cocción a fuego** lento significa que el líquido tendrá pequeñas burbujas suaves y se realiza utilizando una temperatura más baja. La **ebullición** utiliza una temperatura más alta, con un montón de grandes burbujas sobre el subsuelo de la olla.