



SOPA DE MINISTRONE

INGREDIENTES

- 100 gr Alubias blancas
- 100 gr judías verdes
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- 1 calabacín
- 1 apío
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 120 g de pasta
- 80 gr de queso parmesano
- 6 hojas de albahaca
- 3 cucharas de aceite de oliva
- Sal y pimienta



Receta para 4 PERSONAS

PREPARACIÓN

1. Ponemos las alubias blancas en remojo durante ocho horas. Cuando ha pasado ese tiempo las cubrimos en una cazuela con agua fría y las dejamos cocer una hora.
2. Cortamos las hortalizas en dados pequeños. Cuando las alubias están cocidas, las escurrimos y reservamos el líquido. En la cazuela ponemos a calentar en aceite de oliva y salteamos la cebolla picada durante 3 minutos.
3. Añadimos las patatas, las zanahorias, el calabacín y el apio. Removemos y cocemos durante tres minutos más.
4. Añadimos el ajo, las alubias blancas, las judías verdes, el tomate y el agua reservada de la cocción. Cocemos una hora a fuego medio.
5. Por último, añadimos la pasta y lo dejamos diez minutos a fuego medio y salpimentamos. En el momento de servir es cuando añadimos las hojas de albahaca y el queso parmesano.

¡Buon appetito!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Energía (kcal): 167 kcal
- Proteínas (g): 8.6 g
- Hidratos de carbono (g): 22.6 g
- Fibra: 2.4 g
- Grasa: 5 g
- Colesterol: 2 mg