



## Sopa Toscana Rápida

### INGREDIENTES:

- ½ taza de cebollas, troceada
- ½ taza de apio, troceado
- ½ taza de zanahorias, troceadas
- 2 tazas de col rizada o espinacas, sin los tallos y picada en pedacitos
- 1 lata (14.5-oz) de tomates troceados sin sal añadida
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata (15-oz) de frijoles blancos drenados y enjuagados
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharada de sazón italiano
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal

### DIRECCIONES:

1. Caliente un sartén grande a fuego medio-alto; rocíe una capa de aceite antiadherente en aerosol.
2. Coloque la cebolla, el apio, las zanahorias y la col rizada en el sartén. Cocine, revolviendo frecuentemente hasta que los vegetales estén suaves y las cebollas estén transparentes.
3. Añada los tomates troceados con su jugo, el caldo de pollo, los frijoles, la pimienta negra, el aderezo italiano, el ajo en polvo y la sal.
4. Reduzca la temperatura a fuego bajo. Cubra y cocine a fuego lento durante 20 minutos. Revuelva de vez en cuando.
5. Sirva caliente.



<b>Datos Nutricionales</b>	
6 porciones por envase	
<b>Tamaño de porción</b>	<b>1 taza (330g)</b>
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b>	<b>100</b>
% Valor Diario*	
<b>Total de Grasa</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodio</b> 300mg	<b>13%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 18g	<b>7%</b>
Fibra Dietética 5g	18%
Total de Azúcares 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
<b>Proteína</b> 7g	
Vitamina D 1mcg	0%
Calcio 74mg	6%
Hierro 1mg	6%
Potasio 319mg	6%

\* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORIAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

### IDEA PARA EL MENU

#### Sopa Toscana Rápida

Cuñas de queso o sopa con queso Parmesano

Panecillo integral

Uvas

Agua

### COSTO

\$4.25 por receta

\$0.71 por porción

**Adaptado de:** United States Department of Agriculture What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2017. [www.usda.gov/whatscooking](http://www.usda.gov/whatscooking) (Photo:123rf.com)