



SOPA MINESTRONE (PARA 10)

Minestrone Soup (Serves 10)

INGREDIENTES

100 g (1 taza) de fideos

2 x latas de 400 g de tomates picados

1 cebolla (picada fino)

2 zanahorias (picadas fino)

1 lata de 420 g de arvejas/guisantes (escurridas)

2 x latas de 400 g de mezcla de tres tipos de porotos/frijoles

2 cucharaditas de hierbas aromáticas

1 cubito de caldo

1 litro de agua (no suministrado)

1 cucharadita de aceite (no suministrado)

Sal y pimienta a gusto (no suministradas)

UTENSILIOS

1 olla grande

1 cuchara de madera

1 cucharón

1 tabla de cortar

1 cuchillo

1 cucharita de medir

SOPA MINISTRONE



OPCIONES

Para agregar porciones adicionales de verdura a su comida pique fino o ralle y añada los siguientes:

- 2 tallos de apio
- 1 papa/patata

Pan integral para servir (tostado)

MÉTODO

1. Caliente el aceite en una olla grande. Agregue la cebolla y zanahoria picadas (y las verduras optativas) y cocine a fuego mediano 4 a 5 minutos o hasta que se ablanden.
2. Agregue el tomate y las hierbas aromáticas a las verduras y mezcle.
3. Combine el cubito de caldo y 1 litro de agua hervida y agite hasta que el cubito se haya disuelto.
4. Agregue la mezcla de caldo a la olla y cocine a fuego mediano 4 a 5 minutos.
5. Agregue las arvejas/guisantes, la mezcla de porotos/frijoles y los fideos y cocine 10 minutos revolviendo regularmente.
6. Sirva en platos de sopa con el pan (optativo).

PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN

08 8351 1136 o reception@foodbanksa.org.au