

Sopa de Res con Verduras

8 porciones



Ingredientes:

- 1 lata (aproximadamente 24 onzas) de carne de res
- 1 taza de pasta tipo rotini de grano integral, sin cocer (pueden usarse otras pastas en su lugar)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 4 tazas de agua (para sopa)
- 1 taza de frijoles rojos tipo riñón (o cualquier frijol que guste), cocidos
- 1 lata (aproximadamente 15 onzas) de zanahorias bajas en sodio, escurridas
- 1 lata (aproximadamente 15 onzas) de maíz bajo en sodio, escurrido
- 2 latas (aproximadamente 15 onzas cada una) de tomates bajos en sodio, cortados en cubitos, sin drenar

Preparación:

1. Cocinar la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete; drenar y reservar.
2. En una olla grande a fuego medio, cocinar la cebolla en aceite vegetal durante unos 5 minutos, revolviendo a menudo, hasta que la cebolla esté suave.
3. Agregar la carne a las cebollas y cocinar durante aproximadamente 1 minuto.
4. Agregar el agua, los frijoles, las zanahorias, el maíz, los tomates y la pasta cocida a la mezcla de carne y cebolla.
5. Calentar a fuego alto durante unos 10 minutos.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 360	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 16g	14%
Grasa Saturada 7g	23%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 60mg	12%
Sodio 239mg	9%
Carbohidrato Total 33g	15%
Fibra Dietética 6g	11%
Azúcares 7g	
Proteínas 22g	
Vitamina A 313 RAE	Vitamin C 18mg
Calcio 82mg	Hierro 5mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Sopa de Res con Verduras

8 servings



Ingredients:

- 1 lata (aproximadamente 24 onzas) de carne de res
- 1 taza de pasta tipo rotini de grano integral, sin cocer (pueden usarse otras pastas en su lugar)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 4 tazas de agua (para sopa)
- 1 taza de frijoles rojos tipo riñón (o cualquier frijol que guste), cocidos
- 1 lata (aproximadamente 15 onzas) de zanahorias bajas en sodio, escurridas
- 1 lata (aproximadamente 15 onzas) de maíz bajo en sodio, escurrido
- 2 latas (aproximadamente 15 onzas cada una) de tomates bajos en sodio, cortados en cubitos, sin drenar

Directions:

1. Cocinar la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete; drenar y reservar.
2. En una olla grande a fuego medio, cocinar la cebolla en aceite vegetal durante unos 5 minutos, revolviendo a menudo, hasta que la cebolla esté suave.
3. Agregar la carne a las cebollas y cocinar durante aproximadamente 1 minuto.
4. Agregar el agua, los frijoles, las zanahorias, el maíz, los tomates y la pasta cocida a la mezcla de carne y cebolla.
5. Calentar a fuego alto durante unos 10 minutos.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 360	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 16g	14%
Grasa Saturada 7g	23%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 60mg	12%
Sodio 239mg	9%
Carbohidrato Total 33g	15%
Fibra Dietética 6g	11%
Azúcares 7g	
Proteínas 22g	
Vitamina A 313 RAE	Vitamin C 18mg
Calcio 82mg	Hierro 5mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.