



Sopa de Verduras de Verano

Porción Para: 4

Ingredientes:

1 Cebolla Pequeña
1 Cucharada de Aceite de Oliva
4 Tazas de Caldo de Pollo con Sodio Reducido
1/4 Cucharada de Pimienta
1/4 Cucharada de Condimento Italiano
1/8 Cucharada de Cúrcuma Molida
1/2 Taza de Pasta Pequeña Seca
1/2 Taza de Zuchinis
1/2 Taza de Calabaza de Verano
1 Taza de Col Rizda
2 a 3 Papas Rojas de Tamaño Mediano
1/2 Taza Alubias Verdes
1/2 Taza de Tomates
1/2 Taza de Zanahorias

Instrucciones:

1. Enjuague todos los productos a fondo. Corte en cuadritos y pique todas las verduras en trozos pequeños. Retire la col rizada de los tallos y la piel de los tomates.
2. Salude las cebollas y las zanahorias a fuego medio con aceite en una cacerola grande hasta que la cebolla esté transparente.
3. Agregue el caldo de pollo, la pimienta, el condimento italiano y la cúrcuma. Cocine a fuego lento durante 5 min.
4. Agregue la pasta, el calabacín, la calabaza de verano, la col rizada, las papas, las judías verdes y los tomates. Deje hervir y reduzca el fuego a fuego lento durante 30 min.
5. Cocine hasta que la pasta y las papas estén tiernas. Tape y deje reposar por 5 minutos.
6. Adorne con albahaca.
7. ¡Disfrutar!