



Minestrone Fácil

por Maria Jose Hummel

Ingredientes

- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados fino
- 2 zanahorias medianas, rebanadas
- 2 tallos de apio, rebanados
- ½ taza de agua o 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de arroz integral cocido
- ½ taza de salsa de tomate
- 4 a 6 tazas de agua
- ½ cucharadita albahaca seca (o ¼ taza albahaca fresca)
- ½ cucharadita orégano
- ¼ cucharadita mejorana
- 1 papa pequeña con cáscara, cortada en cubos
- ⅓ taza de fideos integrales
- 2 tazas de frijoles rojos o blancos (o 1 lata)
- 1 taza chícharos (arvejas) congelados
- 2 cucharada sazónador vegetariano (receta día 3)
- ½ cucharadita de sal o sal a gusto
- ½ cucharada de perejil seco (¼ taza de perejil fresco picado)

¡Contáctenos hoy! / Recetas saludables disponibles en SUMTVLatino.org

Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

info@sumtv.org | Sumtv.org



"Vivir Mejor" es un programa de salud de SUMTV Latino



Minestrone Fácil - continuo

por Maria Jose Hummel

Preparación - continuo

Sofría la cebolla, el ajo, la zanahoria, el apio y las hierbas en una olla con agua o aceite de oliva hasta que la cebolla esté transparente. Añada el agua, los fideos y las papas y cocine durante unos 10 minutos. Añada el resto de los ingredientes y cuando hierva otra vez (añada más agua si es necesario), baje el fuego y cocine a fuego bajo durante 5 a 10 minutos más.

Para ponerse en contacto con María:

Email: mariajosehummel@gmail.com

Página: <http://www.saludparahoy.com>



¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en SUMTVLatino.org

Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

info@sumtv.org | Sumtv.org