



## SOPA MINESTRONE

 6 porciones

### INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, picado (4 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, picada (80 g)
- 1 unidad mediana de puerro, en juliana (150 g)
- 1 tronco de apio, picado (105 g)
- 1 unidad grande de zanahoria, a rodajas (120 g)
- 2 cucharas soperas de salsa de tomate, casera (30 g)
- 1 unidad mediana de calabacín, en dados (320 g)
- 1 vaso de vino blanco, 11° (100 g)
- Pimienta negra, laurel
- 1000 gramos de caldo vegetal
- 200 gramos de guisante, congelado o fresco
- 1/2 coliflor pequeña en arbolitos

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° Pon
- 2° Pon
- 3° Tritura la coliflor en pequeñas tandas en la batidora de vaso o el procesador con pequeños golpes de turbo hasta que te queden granos de un tamaño similar al arroz. No tritures en exceso o te quedará una pasta. Reserva.
- 4° Pon una cazuela a fuego medio con ¼ cup aceite de oliva. Añade todos los ingredientes desde el ajo hasta la zanahoria + ½ tsp sal y rehoga durante 10-12 minutos o hasta que estén blandos.
- 5° Añade el tomate y rehoga durante 5 minutos hasta que pierda el agua. Remueve de vez en cuando.
- 6° Añade el calabacín y rehoga 2 minutos más.
- 7° Añade el vino + las especias y deja evaporar el alcohol 3 minutos.
- 8° Cubre con el caldo y pon la tapa. Cuece a fuego medio-bajo durante 20 minutos manteniendo un ligero hervor.
- 9° Quita la tapa y añade el resto de ingredientes. Cuando recupere el hervor, cuece durante 10 minutos.
- 10° Añade el arroz de coliflor y remueve. Prueba el punto de sal.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (341 g)	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	244 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	45 %
H. CARBONO	7 g	23 g	9 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	157 mg	534 mg	22 %