

# Sopa de Tortellini

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

- 1 **taza** frijoles secos, tipo “Great Northern”
- 1/4 **taza** lentejas café
- 1/4 **taza** chícharos
- 2 **cucharadas** hojuelas de perejil deshidratado
- 1 **cucharada** gránulos de caldo de pollo
- 2 **cucharadas** tomates tostados al sol
- 2 **cucharaditas** queso Parmesano rallado
- 1 **cucharadita** cebolla en polvo
- 1/2 **clavo** ajo finamente picado
- 1/2 **cucharadita** tomillo
- 3/4 **taza** pasta tipo tortellini
- 1 **taza** zanahorias picadas (opcional)
- 1 **taza** apio (picado, opcional)

## Preparación

\* El análisis de costo se hizo incluyendo a las zanahorias y el apio

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>210</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>340 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>37 g</b>
Fibra dietetica	11 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>13 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

1. Enjuague los frijoles. Colóquelos en una olla de 4-5 cuartos con 8 tazas de agua. Caliente hasta hervir, reduzca el fuego a medio, cubra y cocine hasta que los frijoles se suavicen (1 1/4 a 1 1/2 horas).

2. Agregue 4 tazas, sazones, tortellini y, si se desea, 1 taza de zanahoria y 1 taza de apio picados. Caliente de Nuevo hasta hervir. Reduzca el fuego y caliente a fuego lento 1/2 hora, hasta que el tortellini y las verduras se suavicen.

Food and Health Communications, Inc., Visit Website