

# Sopa de Frijoles y Coditos de Pasta

**Sirve:** 50o100 Porciones

50 Porciones

100 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure	Weight	Measure
Aceite de oliva		1/4 tza		1/2 tza
Cebollas, peladas, cortadas en cubitos	2 lb		4 lb	
Zanahoria, cortada en cubitos, fresca o congelada	2 lb		4 lb	
Apio, cubitos pequeños	2 lb		4 lb	
Hongos rebanados, enlatados	24 oz		48 oz	
Ajo, picado		3 Cdas		1/3 taza
Tomates, cortados en cubitos, enlatados, guarde el jugo		1 lata # 10		2 latas # 10
Caldo de vegetales, bajo en sodio		1 gl		2 gl
Hoja de laurel		3 hojas		6 hojas
Frijoles (blancos, rojos o pintos) enlatados, enjuagados y escurridos	6 1/2 lb		13 lb	
Coditos de pasta fortificada/Coditos de pasta integral/pasta	4 lb		8 lb	
Salvia, molida		2 cdtas		1 Cda + 1 cda
Tomillo, seco		2 cdtas		1 Cda + 1 cda
Orégano, seco		1 cda		2 cdtas
Pimienta negra, molida		1 cda		2 cdtas

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	220	
Grasa total	2 g	
Proteinas	9 g	
Carbohidrato	43 g	
Fibra dietetica	6 g	
Grasa saturada	NA	
Sodio	580 mg	

## Componentes de la Comida

Vegetales	1/2 taza
Granos	1 desconocido

## Preparación

1. Caliente el aceite en una caldera de vapor u olla sopera grande.

2. Agregue la cebolla, apio y zanahorias y cocine a fuego medio por 10 minutos o hasta que se ablanden. No los dore.
3. Agregue los hongos, ajo, tomates y hoja de laurel y cocine a fuego lento.
4. Agregue el caldo de vegetales y los frijoles escurridos. Continúe cocinando a fuego lento.
5. Agregue los coditos y cocine de 10 a 15 minutos, o hasta que los coditos estén suaves.
6. Agregue la salvia, el tomillo, orégano y pimienta negra y sirva.
7. Sirva 1 taza (8 oz)

## Notas

Sugerencias adicionales

La receta para 25 porciones y porciones familiares en el enlace disponible en esta receta (inglés).