Sopa de Tomate

Makes: 100 servings

	100 Servings	
Ingredients	Weight	Measure
Aceite vegetal		1/2 taza
Cebolla, cortada en cubos	4 lb	
Apio, picado en cuadritos	2 lb	
Zanahoria, cortada en cubos	3.5 lb	
Dientes de ajo, picados		1/4 taza
Espinacas, tallos quitados, lavadas, picadas ásperamente	4 lb	
Tomates enlatados, picados	12 lb	2 latas No. 10
Garbanzos, enlatados	8 lb	
Salsa de tomate, bajo contenido de sodio		4 latas de 48 oz
Caldo de verduras, bajo en sodio		1 gl
Agua		3/4 gl
Albahaca, hojas secas		2 1/2 Cda
Sal		1 Cda
Pimienta negra, molida		

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**118**	
Total Fat	2.8 g	
Protein	5.5 g	
Carbohydrates	20.2 g	
Dietary Fiber	4.36 g	
Saturated Fat	0.8 g	
Sodium	482.8 mg	

Queso parmesano		3 tazas

Directions

1. Caliente el aceite en una olla grande.
2. Quite la piel y corte la cebolla. Súdela durante 5 minutos a fuego medio-alto en una caldera de vapor industrial.
3. Añada los trocitos de apio y zanahorias en cuadritos y súdelos por unos 10 minutos más.
4. Añada el ajo picado y espinacas picadas y continúe cocinándolo a fuego lento, cubierto, durante 2 minutos.
5. Agregue los tomates en cuadritos y los garbanzos y vuélvalo a hervir.
6. Agregue la salsa de tomate, caldo de verduras y agua. Caliéntelo completamente.
7. Termine de cocinar la sopa agregando albahaca seca, sal y pimienta.
8. Distribuya las porciones de sopa con un cucharón de 6 oz o ¾ taza por porción. Cúbrala con ½ oz de queso parmesano. PCC: Manténgala en o por encima de 135° F antes y durante el servicio.