

Sopa de Minestrone y Frijoles Rpida

Makes: 50 or 200 servings

50 Servings 200 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Tomates enlatados en su jugo, cortados en trocitos	8 lb 5 oz (1 1/3 de lata No. 10)		33 lb 4 oz (5 1/3 de lata No.10)	
Caldo de carne, para base de sopa	3 lb 8 oz	1 3/4 cuartos gl	14 lb	7 cuartos gl
Frijoles blancos tipo "Great Northern" o "Navy", enlatados, sin escurrir	2 lb 15 oz (1/2 de lata #10)		11 lb 13 oz (1 3/4 de lata No. 10)	
Frijoles Pinto o Rojos, enlatados, sin escurrir	2 lb 15 oz (1/2 de lata #10)		11 lb 13 oz (1 3/4 de lata No.10)	
Vegetales mixtos, congelados	3 lb 8 oz		14 lb	
Cebolla picada	12 oz		3 lb	
Pimientos verdes, picados	7.2 oz		1 lb 13 oz	
Dientes de ajo, finamente picados	.7 oz	4 clavos	2 oz	12 clavos
Aceite de ensalada		1 Cda 2 cda	3 1/2 oz	1/4 tza 3 Cda
Hojas de albahaca, secas, desmenuzadas	.14 oz	2 1/2 cda	.56 oz	3 Cda 1 cda
Hojas de orégano, secas, desmenuzadas	.14 oz	2 1/2 cda	.56 oz	3 Cda 1 cda
Hojas de Laurel, amarradas en un lienzo		5 hojas		16 hojas
Pasta macaroni Durum, seca	14 oz		3 lb 8 oz	
Queso Cheddar rallado (opcional)	opcional		opcional	

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	112	
Total Fat	2.3 g	
Protein	5.7 g	
Carbohydrates	NA	
Dietary Fiber	2.8 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	575 mg	

Directions

1. Mezcle los tomates, caldo y frijoles en una caldera de vapor industrial. Caliéntelo.
2. Ponga los vegetales mixtos a cocinar al vapor hasta que estén un poco blandos.
3. Sofría en el aceite la cebolla, ajo y pimientos, hasta que la cebolla esté transparente. Agréguelo a los vegetales mixtos a la mezcla de frijoles.
4. Añada las hierbas a la mezcla de frijoles. Cocine a fuego lento hasta que los sabores se combinen, por lo menos 40 minutos.
5. Agregue la pasta 30 minutos antes de servir y cocine a fuego lento hasta que estén suaves. Retire las hojas de laurel.
6. A las porciones individuales se les puede agregar queso cuando se sirvan.

Notes