

# Sopa Italiana de Legumbres

🕒 Tiempo para cocinar: 40 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

## 1 Porción Proporciona:

CACFP: 05 onzas de carne/alternativa de carne, ¾ de taza de verduras

NSLP: 0.5 onzas de carne/alternativa de carne, ⅜ de taza de otras verduras, ¼ de taza de verduras rojas/anaranjadas, ⅛ de taza de verduras con almidón

SFSP: 0.5 onzas de carne/alternativa de carne, ¾ de taza de verduras

Ingredientes	10 Porciones		20 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Cebolla, picada	9 onzas	2 tazas	1 libra 2 onzas	1 cuarto de galón
Apio, cortado en cubitos	2.4 onzas	½ taza	4.8 onzas	1 taza
Zanahoria, en rodajas	4.6 onzas	1 taza	9.2 onzas	2 tazas
Aceite		2 cucharadas		¼ de taza
Papa, pelada y cortada en cubitos	13.4 onzas	2 ¼ tazas	1 libra 10.8 onzas	1 cuarto de galón + ½ taza
Tomates, enlatados, cortados en cubitos	15 onzas	1 ¾ tazas	1 libra 14 onzas	3 ½ tazas
Caldo de vegetales o res, bajo en sodio		3 ½ tazas		1 cuarto de galón + 3 tazas
Frijoles "Kidney", enlatados con su jugo	15 onzas	1 ¾ tazas	1 libra 14 onzas	3 ½ tazas
Albahaca seca		1 cucharadita		2 cucharaditas
Macarrón integral, sin cocer	1.7 onzas	½ taza	3.4 onzas	1 taza
Calabacita, cortada en cubitos	10.6 onzas	2 ½ tazas	1 libra 5.2 onzas	1 cuarto de galón + 1 taza
Sal		½ cucharadita		1 cucharadita
Pimienta		¼ de cucharadita		½ cucharadita



continúa

# Sopa Italiana de Legumbres, continuación

## Preparación

1. En una cacerola grande sobre fuego medio, cocine la cebolla, el apio y la zanahoria en aceite, revolviendo constantemente hasta que la cebolla quede tierna, pero no dorada.
2. Añada la papa, los tomates, el caldo, los frijoles y la albahaca. Cocine hasta que hierva y luego baje el fuego. Tape y cocine a fuego lento por 15 minutos.
3. Añada los macarrones y la calabacita. Cocine por otros 15 minutos.

CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.

CCP: Mantenga para servicio caliente a 135°F o más.

Sirva porciones de 1 taza utilizando un cucharón de 8 onzas o un spoodle.

Porción	Rinde	Volumen
1 taza	10 porciones, aprox 5 libras 9 onzas 20 porciones, aprox 11 libras 2 onzas	10 porciones, aprox 2 cuartos de galón y 2 tazas 20 porciones, aprox 5 cuartos de galón

Nutrientes por Porción			
Calorías	152	Sodio	196 mg
Grasa Total	1.1 g	Carbohidratos	15 g
Grasa Saturada	1.2 g	Fibra Dietética	1 g
Colesterol	1 mg	Proteínas	1 g
		Vitamina A	1382 UI
		Vitamina C	18 mg
		Hierro	1 mg
		Calcio	19 mg