Sopa de macarrones con vegetales

Source: Gloria Huerta

Esta deliciosa sopa es rica en fibra y betacaroteno.

About the Recipe

432 Calories · 15 g Protein · 7 g Fiber
Lunch
Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 4 tz / 1 lt agua
- 2 tz / 320 g macarrones
- 2 zanahorias grandes, peladas y picadas
- 3 tallos de apio/céleri, picados
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 cebolla, picada
- 1 calabacín, picado
- 1/2 tz / 125 g Salsa el Pato o salsa de tomate y jalapeño picante
- 1/4 tz / 60 g salsa de tomate/jitomate regular
- 1 ramita pequeña de mejorana fresca o 1 cdta seca
- 1 ramita pequeña de tomillo fresco o 1 cdta seco
- o al gusto jugo de lima
- al gusto repollo morado en rebanadas finas para decorar **optional*
- al gusto sal
- al gusto pimentón picante **optional*

Directions

1. En una sartén agregar el agua, las zanahorias, el apio, el ajo y la cebolla. Cocinar a fuego medio durante 5 minutos.
2. Agregar el calabacín, las salsas de tomate y las hierbas, bajar el fuego y cocinar durante otros 5 minutos. Probar la consistencia de los macarrones; deben estar firmes pero bien cocidos. Agregar sal al gusto.
3. Servir en un tazón y espolvorear con semillas de sésamo tostadas, pimentón picante y repollo morado rallado. Exprimir jugo de lima en cada tazón.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

Calorías: 432
Grasas: 3 g
    Grasas saturadas: 0 g
    Calorías provenientes de grasas: 5%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 15 g
Carbohidratos: 88 g
Azúcar: 11 g
Fibra: 7 g
Sodio: 600 mg
Calcio: 62 mg
Hierro: 4 mg
Vitamina C: 14 mg
Betacaroteno: 3266 mcg
Vitamina E: 1 mg
Potasio: 524 mg