

Sopa de Minestrone

Meal Components: Vegetable

Soups & Stews, H-12

| Ingredients | 25 Porciones | | 50 Porciones | | Directions |
|------------------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|--|
| | Weight | Measure | Weight | Measure | |
| Agua | | 1/4 tza | | 1/2 tza | 1. Vierta el agua en un hervidor grande y pesado. Añada las cebollas, zanahorias, repollocalabacín, apio y zucchini (opcional). Déjelo hervir por 15 minutos hasta que se ablanden las verduras. |
| *Cebollas frescas, picadas | 2 1/2 oz | 1/4 tza 3 cdas | 5 oz | 3/4 tza 2 cdas | |
| O | | O | O | O | |
| Cebollas secas | | 1/4 tza | 1 oz | 1/2 tza | |
| *Zanahorias frescas, picadas | 5 1/2 oz | 1 1/4 tza 1 cda | 11 oz | 2 1/2 tzas 2 cdas | |
| *Repollo fresco picado | | 1/2 tza 2 cdas | 3 oz | 1 1/4 tza | |
| *Apio fresco, picado | 2 oz | 1/2 taza | 4 oz | 1 tza | |
| *Calabacín fresco, en cubos | 2 oz | 1 1/2 tzas 2 cdas | 4 oz | 3 1/4 tzas | |

| | | | | | |
|---|-----------|------------------------------------|-----------|------------------------------|--|
| Caldo de res, sin glutamato monosódico (MSG) | | 1/2 gl | | 1 gl | 2. Añada el caldo de res, pasta de tomate, pimienta, orégano, perejil, ajo granulado, y la mejorana (opcional). Hiévalo destapado por 30 minutos. |
| Pasta de tomate enlatada | 6 oz | 1/2 tza 2 cdas (1/2 lata de 12 oz) | 12 oz | 1 1/4 tzas (1 lata de 12 oz) | |
| Pimienta negra o blanca molida | | 1/4 cda | | 1/2 cda | |
| Orégano seco | | 1/8 cda | | 1/8 cda | |
| Perejil seco | | 1/8 cda | | 1/4 cda | |
| Ajo granulado | | 1/2 cda | | 1 cda | |
| Mejorana seca (opcional) | | 1/8 cda | | 1/4 cda | |
| Frijoles blancos enlatados del Gran Norte, escurridos | 1 lb 2 oz | 2 tzas (2 latas No. 300) | 2 lb 4 oz | 1/4 de gl (4 latas No. 300) | 3. Añada los frijoles y los coditos. Continúe cocinándolos por 20 minutos. CCP: Caliente la sopa a 165 °F o superior. |
| Coditos enriquecidos (pasta) | 2 3/4 oz | | 5 1/2 oz | | 4. CCP: Manténgala a 140 °F o más caliente. Distribúyala con cucharón de 4 oz (1/2 tza). |

Notas

* Vea la Guía de Mercado

Consejo especial: Espolvoréela con queso parmesano

| Marketing Guide | | |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Food as Purchased for | 25 Porciones | 25 Porciones |
| Cebollas maduras | 3 oz | 6 oz |
| Zanahorias | 7 oz | 14 oz |
| Repollo | 2 oz | 4 oz |
| Apio | 3 oz | 6 oz |

| Serving | Yield | Volume |
|---|---------------------------------|--|
| ½ taza (cucharón de 4 oz) provee ¼ taza de vegetales. | 25 Porciones: 7 lb 4 oz | 25 Porciones: ¾ gl ½ tza |
| | 50 Porciones: 14 lb 8 oz | 50 Porciones: Cerca de 1gl 2 ¼ cuarto gl. |

| |
|--|
| |
|--|

Nutrients Per Serving

| | | | | | |
|--------------|------|----------------|---------|-----------------|-------|
| Calorías | 52 | Grasa saturada | | Hierro | 1 mg |
| Proteínas | 3 g | Colesterol | | Calcio | 29 mg |
| Carbohydrate | 10 g | Vitamina A | 1574 IU | Sodio | 56 mg |
| Grasa total | | Vitamina C | 5 mg | Fibra dietetica | 2 g |