

Sopa de Garbanzos con Macarrones

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 3 1/2** caldo de pollo, sin grasa y bajo en sodio
- 1 taza** agua
- 1 3/4** macarrones secos
- 1/2 cucharadita** apio deshidratado o polvo de cebolla
- 1/2 cucharadita** oregano
- 1 taza** tomates estofados, sin sal
- 1 taza** ejotes
- 1 lata** garbanzos
- 1/4 cucharadita** ajo en polvo

Preparación

1. En una sartén grande, caliente hasta hervir el caldo de pollo. Reduzca la temperatura. Agregue los macarrones, apio deshidratado y orégano. Caliente a fuego lento durante 4 minutos, revolviendo de vez en cuando.
2. Agregue los tomates estofados, ejotes, garbanzos (drenados de agua), y el ajo en polvo. Caliente a fuego lento 5 minutos, o hasta que los macarrones y los ejotes estén suaves.

Origen: University of Connecticut, Family Nutrition Program, Senior Nutrition Awareness Project (SNAP) Newsletters

Información Nutricional Nutrientes	Cantidad
Calorías	340
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	500 mg
Total de Carbohidrato	59 g
Fibra dietética	9 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	17 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	