

Sopa con todo de Elmo

INGREDIENTES

- 1 taza de habichuelas blancas cocinadas
- 1 lata (15 oz.) de tomates cortados en cubitos sin sal
- 1 taza de maíz (frescos, congelados o enlatados)
- 1 taza de habichuelas verdes (frescas, congeladas o enlatadas) picadas
- ½ taza de cebolla picada
- 1 tallo de apio picado
- ½ cdta. de albahaca seca o sazón italiano
- ¼ cdta. de pimienta negra
- 2 tazas de agua
- 1 taza de macarrones coditos integrales cocinados

INSTRUCCIONES

- » Coloque todos los ingredientes en una olla grande y deje que hierva.
- » Baje el fuego y cubra la olla. Hierva a fuego lento por 15 minutos.
- » Agregue los macarrones sin dejar de revolver y sirva

Rinde 4 porciones y cada una proporciona 216 calorías, 8 gramos de proteína, 43 gramos de carbohidratos, 1.3 gramos de grasa, 25 miligramos de sodio y 8 gramos de fibra.

PARA MÁS IDEAS SALUDABLES, VISITE SESAMESTREET.ORG/FOOD.

Receta cortesía de la National WIC Association.

