



Sopa de pasta con espinacas

Esta sopa es una opción reconfortante, nutritiva y llena de sabor. Una receta que combina la suavidad de la pasta con el rico sabor de las espinacas

5 from 1 vote

Course: Sopas Cuisine: Mexicana Prep Time: 5 minutes Cook Time: 20 minutes Total Time: 25 minutes
Servings: 4 porciones Calories: 153kcal Author: Mely Martínez

Ingredients

<input type="checkbox"/>	1 cucharada. Aceite de Maíz Mazola® 15 mililitros de aceite
<input type="checkbox"/>	¾ tazas de zanahorias peladas y cortadas en cubitos 85 gramos
<input type="checkbox"/>	1 jitomate/tomate grande o 2 tomates roma picados (300 gramos)
<input type="checkbox"/>	⅓ de una cebolla blanca grande picada
<input type="checkbox"/>	1 diente de ajo pequeño picado
<input type="checkbox"/>	4 tazas de agua*
<input type="checkbox"/>	1 taza de pasta con forma de conchas pequeñas 100 gramos
<input type="checkbox"/>	2 cucharaditas Caldo de pollo ver Notas
<input type="checkbox"/>	1½ taza de hojas espinacas cortadas 50 gramos
<input type="checkbox"/>	Sal al gusto

Instructions

1. Calienta el aceite en una olla mediana a fuego medio-alto.
2. Una vez que el aceite esté caliente, agrega las zanahorias picadas y sofreir durante unos 5 minutos. Pasado este tiempo, deben verse semicocidas y tener un color naranja brillante.
3. Mientras se cocinan las zanahorias, coloca los tomates picados, la cebolla, el ajo y 2 tazas de agua en una licuadora. Procesar para hacer una salsa tersa. Reserva.
4. Ahora que sus zanahorias se han estado cocinando durante 5 minutos, añade la pasta y sofreir durante unos 3 minutos. Revuelve constantemente hasta obtener un color dorado claro en la pasta. Está bien si la pasta tiene algunas partes más doradas. ¡Esto agrega más sabor!
5. Vierte la salsa de tomate, más 2 tazas adicionales de agua, en la cacerola. Agrega el caldo de pollo en polvo, y verifica si no necesita más sal (según tu gusto). Lleva la sopa a ebullición rápida subiendo el fuego a temperatura alta.
6. Una vez que la sopa comience a hervir, cocinar a fuego bajo y cubre la cacerola. Cocina por 10 minutos a fuego lento. Por último, ya pasado este tiempo, añade las espinacas y revuelve, luego cocina por 5 minutos más. Retira la cacerola del fuego, ya que no quieres que las espinacas se cocinen demasiado. ¡Sirve en tazones pequeños y disfruta de tu Sopa de Pasta con espinacas!

Notes

- La mayoría de las veces, esta sopa de pasta con espinacas se prepara con agua, pero si tienes caldo de pollo, puedes usarlo en lugar del agua.
- Si no tienes caldo de pollo, puedes utilizar caldo de pollo en polvo disuelto en agua.

- Si te gusta el cilantro o el apio, le puedes agregar una ramita en los últimos 10 minutos de cocción.
- Esta sopa se mantiene bien en el refrigerador hasta por 3 días.
- Si prefieres congelar la sopa sobrante, guárdala en un recipiente hermético hasta por 3 semanas.

Nutrition

Porciones: 1.5Tazas | Calorías: 153kcal | Carbohidratos: 25g | Proteína: 5g | Grasa: 4g | Grasa Saturada: 1g | Grasas poliinsaturadas: 2g | Grasa monoinsaturada: 1g | Grasas Trans: 0.02g | Colesterol: 0.1mg | Sodio: 863mg | Potasio: 382mg | Fibra: 3g | Azúcar: 4g | Vitamina A: 5689IU | Vitamina C: 15mg | Calcio: 42mg | Hierro: 1mg