

MINESTRONE SOUP

This hearty minestrone soup is packed with vegetables, beans, and whole-grain pasta, making it both comforting and nutritious. It's rich in fiber for digestive health, plant-based protein from kidney beans for sustained energy, and vitamins A, C, and K from carrots, tomatoes, and spinach to support immunity. The garlic and herbs add antioxidants, while the whole-grain pasta helps keep you full and satisfied, making this soup a balanced, heart-healthy meal option.

List of Ingredients and Estimated Cost

• 1 tbsp of cooking oil (any type)	\$0.25
• ½ cup diced onion	\$0.60
• ⅓ cup chopped celery	\$0.70
• 1 carrot, diced	\$0.40
• 1 garlic clove, minced	\$0.10
• 4 cups fat free, low-sodium chicken broth	\$1.50
• 2 large tomatoes, chopped	\$2.50
• ½ cup chopped spinach	\$1.50
• 16 oz no-salt-added kidney beans, drained	\$1.50
• ½ cup uncooked whole-grain small shell pasta	\$0.60
• 1 small zucchini, diced (about 1 cup)	\$1.20
• 2 tbsp chopped fresh basil	\$1.00

Recipe Cost:
\$11.85

Instructions

1. In a large saucepan, heat the olive oil over medium heat.
2. Add the onion, celery and carrots. Sauté until softened, about 5 minutes.
3. Add garlic and continue cooking for another minute.
4. Stir in broth, tomatoes, spinach, beans and pasta. Bring to a boil over high heat.
5. Reduce heat and simmer for 10 minutes. Add zucchini. Cover and cook for 5 minutes more.
6. Remove from heat and stir in the basil. Ladle into individual bowls and serve immediately.



SOPA DE MINISTRONE

Esta abundante sopa minestrone está llena de verduras, frijoles y pasta de grano entero, lo que la hace reconfortante y nutritiva. Es rico en fibra para la salud digestiva, proteínas de origen vegetal de los frijoles para obtener energía sostenida, y vitaminas A, C y K de las zanahorias, los tomates y las espinacas para apoyar la inmunidad. El ajo y las hierbas añaden antioxidantes, mientras que la pasta integral ayuda a mantenerte lleno y satisfecho, haciendo de esta sopa una opción de comida equilibrada y saludable para el corazón.

Lista de Ingredientes y Costo Estimado

• 1 cucharada de aceite (cualquier tipo)	\$0.25
• ½ taza de cebolla, picada	\$0.60
• ½ taza de apio, picado	\$0.70
• 1 zanahoria, picada	\$0.40
• 1 diente de ajo, picado	\$0.10
• 4 tazas de caldo de pollo	\$1.50
• 2 tomates grandes, picados	\$2.50
• ½ taza de espinacas, picadas	\$1.50
• 16 oz de frijoles rojos	\$1.50
• 1/2 taza de pasta integral de grano sin cocinar	\$0.60
• 1 calabacita pequeña	\$1.20
• 2 cucharadas de albahaca, picada	\$1.00

**Costo de la
receta:
\$11.85**

Instrucciones

1. En una olla grande a fuego medio, calienta aceite para cocinar de tu elección (oliva, canola, aguacate, etc.).
2. Luego, agrega la cebolla, zanahorias, y apio. Cocina la verdura por 5–7 minutos hasta que se ablande. Añade el ajo picado y cocina por 1 minuto más.
3. Incorpora el caldo de pollo, tomate, espinacas, frijoles y pasta.
4. Vierte el caldo de pollo y el agua, y deja que la mezcla llegue a hervir.
5. Reduce el fuego y deja cocer a fuego lento durante 10 minutos. Añade la calabacita. Tapa y cocina durante 5 minutos más.
6. Prueba la sopa y ajusta el sazón si es necesario. Luego sirve y disfruta.

