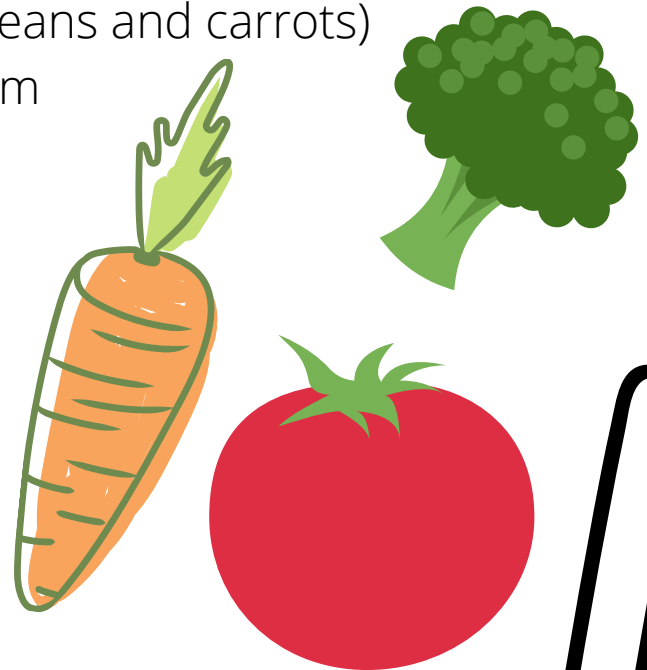




Minestrone soup

Ingredients

- 1 1/2 10-ounce packages frozen vegetables, any type (or 1-2 cans of vegetables, 15 ounces each, low sodium rinsed and drained, such as green beans and carrots)
- 2 cans crushed tomatoes, low-sodium (14.5 ounces each)
- 2 cans broth, any flavor, low-sodium (14 ounces each)
- 1 can beans, any type (15.5 ounces), rinsed and drained
- 1 cup pasta, dry, any type
- 1 tsp. no-sodium Italian seasoning
- 1 tsp. or less salt



Directions

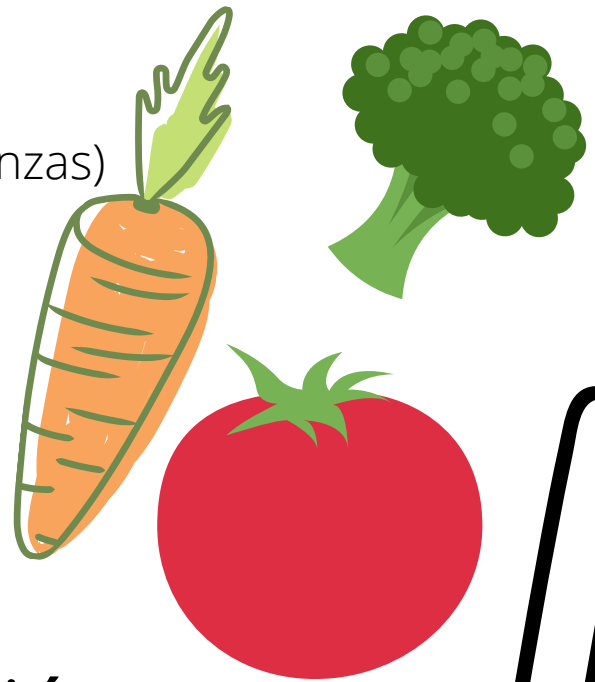
1. In a large pot, combine frozen or canned vegetables, tomatoes, broth, and beans.
2. Bring the soup to a boil and add the pasta, Italian seasoning, and salt. Then reduce to low heat.
3. Let simmer for 6-8 minutes or until the pasta and vegetables are tender.





Ingredientes

- 1 paquete de 10 onzas de verduras congeladas, cualquier tipo
- 2 latas tomates aplastados, en lata, bajo en sodio (14.5 onzas)
- 2 latas caldo, de cualquier tipo, enlatada, bajo en sodio (latas de 14 onzas)
- 1 lata frijoles en lata, cualquier tipo (15.5 onzas)
- 1 onza pasta, seca, de cualquier tipo (1 taza)
- 1 cucharadita de salsa de sodio Italiano
- 1 cucharadita o menos sal



Preparación

1. En una olla grande, combine las verduras congeladas, tomate, caldo y frijoles.
2. Caliente la sopa hasta hervir y agregue la pasta. Luego reduzca el fuego abajo.
3. Deje hervir a fuego lento 6-8 minutos o hasta que la pasta y las verduras estén suaves.

