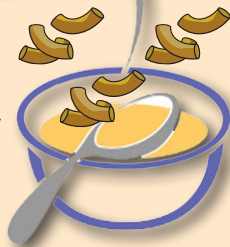


Sopa Rápida de Vegetales y Fideos

Ingredientes:

(Porciones 4-6)

- 16 onzas de vegetales congelados (de cualquier tipo, ¡pero los vegetales mixtos podrían ser los mas divertidos!)
- 1 lata de 28 onzas de tomates cocidos (bajos en sodio si están disponibles)
- 1 lata de 28 onzas de caldo (de cualquier tipo, pero fijese en los que son bajos en grasa o libre de grasa y además bajos en sodio)
- 1 lata de 15 onzas de frijoles pintos, escurridos y enjuagados (o cualquier otro tipo)
- 1 taza de pasta de grano entero seca (cualquier tipo)



Instrucciones:

- 1** En una olla grande, combine los vegetales, tomates, el caldo y los frijoles.

continúa atrás 

- 2 Hierva la sopa y agregue la pasta de grano entero.
- 3 Cocine luego a fuego bajo y deje hervir por 6-8 minutos, o hasta que la pasta esté suave.
- 4 ¡Déjela enfriar por unos pocos minutos y sirva!

Consejos:

1. Si el sabor de la pasta de grano entero es nuevo para usted, trate de combinarla con pasta regular hasta que usted se acostumbre al distinto sabor y textura.
2. Recuerde cortar todas las comidas en pedazos no mas grandes de ½ pulgada para prevenir ahogo en niños pequeños.
3. Siéntase libre de usar vegetales frescos en vez de congelados. Usted también puede usar frijoles cocinados que han sido preparados de seco.



Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise