



شوربة باستا الخضروات

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 45 دقيقة

التعليمات

الأدوات:

قدر كبير

أدوات الطهي:

ملعقة خلط

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

جزرتان مبشورتان

بصلة كبيرة مُقطّعة إلى مكعبات صغيرة

حبة كوسا مقطّعة

علبة بوزن 14.5 أونصة من الطماطم المقطّعة إلى مكعبات

مع العُصارة والفلفل الأخضر بدون ملح مضاف

علبتان بوزن 14.5 أونصة من المرق منخفض الصوديوم

(خضروات أو دجاج)

4 أكواب من الماء

ربع ملعقة صغيرة من الملح

ملعقة كبيرة من التوابل الإيطالية أو [التوابل الإيطالية](#)

[Celebrate Your Plate](#)

كوبان من باستا الحبوب الكاملة الصغيرة غير المطهية

6 أكواب من السبانخ الطازجة (حوالي نصف رطل)

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 180

إجمالي الدهون 3 جم

الصوديوم 420 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 35 جم

البروتين 7 جم