

## Sopa de verduras deshidratadas con pasta



Una sopa "Super-super". Muy rápida y muy fácil. Solo hay que tener en la despensa una cajita de verduras deshidratadas, que se encuentran en los comercios fácilmente y se aguantan mucho tiempo, y un poquito de pasta. Existen varias marcas. Yo he usado una que lleva zanahoria patata chirivía puerro cebolla col apio y perejil.

De la misma manera, y más natural, se hace utilizando una bolsa de "Verdura en juliana" fresca, pero en este ejemplo con verduras deshidratadas es para mostrar una opción de "despensa".

Estas [verduras](#) conservan toda su fibra y la mayoría de las [vitaminas y minerales](#) y se pueden usar para otras preparaciones.

Igualmente son una buena opción para llevar de camping.

Para una noche de invierno en que no nos apetezca o no tengamos tiempo de cocinar improvisamos esta sopa que es seguro que le gusta a todos los niños.

### ¿Qué necesito?

#### INGREDIENTES ( 4 personas)

- 8 cucharadas soperas de la verdura deshidratada.
- 2-3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.
- 2,5 litros de agua o de caldo de verduras.
- Un trocito de jamón y un poco de sal a gusto.
- 150 g de pasta corta (fideos, estrellitas, conchitas...).

## ¿Cómo lo preparo?

Se ponen todos en una cacerola a fuego lento durante unos 40 o 50 minutos y ya está lista la sopa. Si se desea más clara puede añadirse algo de más agua.

A la hora de servir se añade pasta al gusto y dejando que se cocine unos 8 o 10 minutos según las instrucciones del fabricante y del tipo de pasta.

También se puede añadir un huevo escalfado y tendremos un plato más completo.

**\* Niños a partir de los 12 meses, si se usa una pasta pequeña.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

### Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

---