

Sopa minestrone



La sopa minestrone es un **plato italiano** muy sabroso que se cocina con [verduras](#), pasta, judías y queso parmesano.

Es un plato completo cargado de [vitaminas, minerales](#) y fibras, además de las proteínas de las judías y el queso.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- Una cebolla
- Un puerro pequeño
- Verduras variadas: Una zanahoria, 1 patata mediana, un tallo de apio, un tomate pequeño, unas hojas de acelga, un trocico de calabaza...
- Medio bote pequeño de judías blancas cocidas
- 120 g de pasta corta pequeña
- 6-8 cucharadas de queso parmesano rallado
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y una pizca pimienta negra molida
- Unos 800 cc de caldo de verduras o agua

¿Cómo lo preparo?

Pon el aceite en una cacerola grande y pocha la cebolla y el puerro cortados en rodajas finas.

Lava, limpia y trocea todas las verduras y añádelas a la olla. Cocina unos minutos removiendo bien. Añade el caldo y deja que se cocinen las verduras unos 15 minutos. Añade la sal, la pimienta, las judías y la pasta. Dejar que se

haga la pasta el tiempo indicado en el paquete. Por último incorpora el queso rallado, mueve unos segundos y ya está lista para servir.

Es mejor, para los más pequeños ofrecer los trozos más pequeñitos y por separado del caldo para que lo tomen mejor. A veces pueden tener más problemas para tragar cuando se mezclan las dos texturas (sólido y líquido).

- Niños a partir de 8-10 meses.

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

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
