




PLATO FUERTE

221

30 minutos - PORCIONES: 

INGREDIENTES

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 50 ml de aceite de oliva | 15 g de pasta de tomate |
| 80 g de cebollas rojas, picadas | 300 g de camote |
| 80 g de apio, picado | 1 litro de caldo de pollo o de vegetales |
| 100 g de zanahorias, picadas | 5 g de ajo, picado |
| 100 g de calabaza, picada | 20 g de perejil, picado |
| 250 g de frijoles rojos enlatados | 100 g de pasta de trigo integral |
| 250 g de frijoles blancos enlatados | Sal al gusto |
| 250 g de tomates, cortados en cubitos | |



PROCEDIMIENTO

- 1 Calentar** el aceite de oliva en una olla grande. Añadir la cebolla, las zanahorias, el apio, la calabaza y saltear durante unos minutos.
- 2 Añadir** los frijoles, tomates, pasta de tomate, camote, caldo, ajo, perejil y sal al gusto hasta que hierva.
- 3 Cubrir** y reducir el calor. Cocinar a fuego lento durante 6-7 minutos.
- 4 Agregar** la pasta y cocinar a fuego lento durante 8-10 minutos más, o hasta que esté cocida.
- 5 Agregar** sal al gusto y servir caliente con queso encima.

