

Sopa Minestrone a la Juliana con parmesano



Receta

Ingredientes

- 4 cucharadas de verduras de sopa Juliana Trevijano
- 1 litro de agua o caldo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita sopera de sal
- 100 gr de arroz blanco
- 100 gr de queso parmesano rallado
- Opcional: entre 50 y 100 g de bacon o chorizo (o tofu ahumado, seitán...)

Preparación

- 1- Si elegimos hacerlo con la carne, en una cazuela calentamos el aceite y rehogamos la carne o proteína vegetal elegida. Seguidamente añadimos las verduras Trevijano, la sal, y el agua o caldo y hervimos. Pasados 10 minutos, añadimos el arroz y cocemos a fuego lento y con la cazuela tapada durante 20-30 minutos más.
- 2- Pasado este tiempo, apagamos el fuego e incorporamos el queso rallado. Ajustamos de sal, removemos bien y servimos.



Sopa Juliana

Información nutricional	ración 65g
Valor energético	1150 kJ 276 kcal
Grasas (g)	14
de las cuales Saturadas (g)	5,5
Hidratos de carbono (g)	26
Fibra alimentaria (g)	1,2
Proteínas (g)	10
Sal (g)	1,7



Puedes sustituir el arroz por pasta para sopa, teniendo en cuenta que hay que echarla al final para que cueza el tiempo indicado por el fabricante.