



# REPLENISH

NOURISHING NEIGHBORS

## CULINARY LEARN AND SHARE

### SOPA DE REPLENISH

Por Chef Carolina Moratti



#### Ingredientes

- 1/3 taza de ajo picado
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de apio picado
- 1/2 taza de tomates triturados o 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 caja de cualquier caldo o 6 tazas de agua
- 1 taza de cualquier pasta pequeña (pastina, ditalini, orzo o la pasta de su preferencia)
- 1 lata de maíz, Lavada y escurrida
- 1 lata de guisantes, lavados y escurridos
- 1 lata de judías verdes, Lavadas y escurridas
- 1 lata de lentejas o frijoles escurridos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

#### Preparación

1. Comience calentando el aceite en una olla, agregue las cebollas, el apio seguido del ajo picado, los tomates triturados (o pasta de tomate).
2. Agregue cualquier tipo de caldo que pueda tener en su despensa, de lo contrario 6 tazas de agua, déjelo hervir durante unos 8 a 10 minutos.
3. Opcional si tiene pasta pequeña (como pastina, letras, estrellas) para poner en su sopa, agréguela a la sopa hirviendo.
4. Comience a agregar las verduras, podrían ser judías verdes, zanahorias, maíz, cualquier verdura enlatada que tenga en su despensa.
5. Agrega sal y pimienta al gusto, deja que se cocine por unos 5 minutos más, sirve y disfruta.



**Share Your Foodways**  
Middlesex County



To learn more and locate food pantries, scan the QR code.



[middlesexcountynj.gov/replenish](http://middlesexcountynj.gov/replenish)



732.729.0880



[replenish@co.middlesex.nj.us](mailto:replenish@co.middlesex.nj.us)