



# Minestrone Stew

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 45 minutes**

**Servings per recipe: 11**

**Serving size: 1 cup**

**Cost: \$8.11 per recipe, \$0.74 per serving**

## Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 1 large onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 2 carrots, diced
- 2 celery stalks, diced
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon Italian seasoning
- 1 cup shredded kale or escarole
- 1 (28 ounce) can crushed tomatoes
- 4 cups low-sodium chicken broth
- 1 (15.5 ounce) can cannellini beans, drained and rinsed
- 1 cup small shell pasta

## Directions

- 1) Heat olive oil in a large pot over medium-high heat. Add onion and cook until it is clear in color, about 4 minutes. Add garlic and cook 30 seconds.
- 2) Add carrots and celery and cook until they begin to soften, about 8 minutes.
- 3) Add salt, pepper, and Italian seasoning and cook 2 minutes.
- 4) Add kale, crushed tomatoes, chicken broth, and cannellini beans and bring to a boil. Reduce heat to medium-low and cook 15 minutes.
- 5) Add pasta and cook 15 minutes.

## Nutrition Facts

11 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 380mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 18g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 64mg	<b>4%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 498mg	<b>10%</b>
Vitamin A 109mcg	<b>10%</b>
Vitamin C 10mg	<b>10%</b>

**\$\$ Money-Saving Tip:**  
When cooking at home, double the recipe and freeze half for a quick meal another night.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



**Questions about nutrition?  
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



# Guisado de Minestrone

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 45 minutos**

**Porciones por receta: 11**

**Tamaño de porción: 1 taza**

**Costo: \$8.11 por receta, \$0.74 por porción**

## Ingredientes

- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes ajo, picados finamente
- 2 zanahorias, picadas
- 2 tallos apio, picado
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita especias Italianas
- 1 taza col rizada o escarola rallada
- 1 lata (28 onzas) tomates triturados
- 4 tazas caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata (15.5 onzas) habichuelas blancas, enjuagadas
- 1 taza pasta en conchitas

## Preparación

- 1) Caliente el aceite de oliva en una olla grande sobre fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté transparente en color, más o menos 4 minutos. Agregue el ajo y cocine 30 segundos.
- 2) Agregue las zanahorias y el apio y cocine hasta que estén tiernos, más o menos 8 minutos.
- 3) Agregue la sal, pimienta negra, especias Italianas y cocine por 2 minutos.
- 4) Agregue la col rizada, tomates, caldo de pollo y las habichuelas blancas y deje hervir. Reduzca el fuego a medio-lento y cocine por 15 minutos.
- 5) Agregue la pasta y cocine por 15 minutos.

## Nutrition Facts

11 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 380mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 18g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 64mg	<b>4%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 498mg	<b>10%</b>
Vitamin A 109mcg	<b>10%</b>
Vitamin C 10mg	<b>10%</b>

**\$\$ Consejo para ahorrar dinero:**  
 Cuando cocine en casa, duplique la receta y congeale la mitad para una comida rapida otro dia.

THE  
 UNIVERSITY  
 OF RHODE ISLAND



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



# Ensopado “Minestrone”

**Tempo de preparo: 10 minutos**

**Tempo de cozimento: 45 minutos**

**Porções por receita: 11**

**Tamanho da porção: 1 copo**

**Custo: \$8.11 por receita, \$0.74 por porção**

## Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola grande, picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 cenouras, cortadas em cubos
- 2 talos de aipo, cortados em cubos
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de tempero italiano
- 1 copo de couve ou escarola fatiada
- 1 lata (28 onças) de tomates triturados
- 4 copos de caldo de galinha com baixo teor de sódio
- 1 lata (15,5 onças) de feijão cannellini, enxaguado
- 1 copo de macarrão tipo conchinha

## Modo de Preparo

- 1) Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio-alto. Adicione a cebola e cozinhe até que fique transparente, cerca de 4 minutos. Adicione o alho e cozinhe por 30 segundos.
- 2) Adicione a cenoura e o aipo e cozinhe até que comecem a amolecer, cerca de 8 minutos.
- 3) Adicione sal, pimenta e tempero italiano e cozinhe por 2 minutos.
- 4) Adicione a couve, o tomate esmagado, o caldo de galinha e o feijão cannellini e leve para ferver. Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe por 15 minutos.
- 5) Adicione o macarrão e cozinhe por 15 minutos.

## Nutrition Facts

11 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 380mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 18g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 64mg	<b>4%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 498mg	<b>10%</b>
Vitamin A 109mcg	<b>10%</b>
Vitamin C 10mg	<b>10%</b>

**\$\$ Dica para economizar dinheiro:** Quando cozinhar em casa, duplique a receita e congele a metade para ter uma refeição pronta para outra noite.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.