

Zuppa delle tre sorelle



- Calorie: 145 per porzione
- Protein: 9g per porzione
- Fibre: 10g per porzione

Ingredienti

- 6 tazze di brodo di pollo o di verdura a basso contenuto di grassi e di sodio
- Mais a basso contenuto di sodio giallo risciacquato e sgocciolato
- Fagioli a basso contenuto di sodio dalla lattina (sgocciolati, risciacquati)
- 1 cipolla piccola (tritata)
- 1 sedano a coste (tritato)
- Zucca bollita (un piccolo pezzo)
- 5 foglie di salvia fresca

Preparazione

1. Portate il brodo di pollo lentamente ad ebollizione
2. Aggiungere mais/marzo, fagioli, cipolla e sedano. Cuocere per 10 minuti.
3. Aggiungere la zucca e le foglie di salvia e cuocere a fuoco lento per 20 minuti a fuoco medio-basso.