

# Sopa minestrone

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 25 '
- 4



## Comentario nutricional

El consumo de apio se recomienda a personas con falta de apetito, ya que aumenta las ganas de comer y además favorece la secreción de saliva y jugos gástricos favoreciendo las digestiones.

## Modo express

1. Pele y corte las zanahorias, la cebolla y el apio; pique los ajos.
2. Vierta el aceite en la cubeta, programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 5 minutos y sofría la zanahoria, la cebolla, el apio y el ajo.

3. Añada el tomate bien picadito y remueva; luego incorpore las patatas y el agua y sale al gusto.
4. Cierre la tapa y programe el menú Vapor 20 minutos a 135°. Rectifique la sal y sirva.