

SOPA DE FRIJOL NEGRO

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: 25 minutos

Incluido en la caja:

- 2 latas (15 oz) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- 1 lata (14.5 oz) de tomates en cubitos bajos en sodio

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 4 tazas de caldo de verduras, bajo en sodio o sin sal
- 2 cebollas pequeñas (~ 1 taza), cortadas en cubitos
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino molido

Direcciones:

1. Caliente una olla grande a fuego medio alto; agregue la cebolla y cocine hasta que esté translúcida (3-4 minutos).
2. Agregue frijoles negros, tomates cortados en cubitos, caldo de verduras y ajo en polvo. Llevar a ebullición y reducir el fuego a bajo. Cocine a fuego lento durante 15-20 minutos.
3. Opcional: Espese la sopa agregando la mitad del contenido de olla a la licuadora y haga puré hasta que quede suave; recombine y sirva.

Consejo: ¡Agregue espinacas o col rizada a la sopa hacia el final de haber cocinado a fuego lento para obtener más verduras y sabor!



Información Nutricional*

Porciones totales: 6

Tamaño de la porción: 1 taza

Calorías: 166

Grasas: 1 g

Sodio: 314 mg

Carbohidratos: 34 g

Fibra: 12 g

Proteína: 10 g

Porciones de Carbohidratos: 2

**Los datos nutricionales incluyen frijoles negros enlatados con un 50% menos de sodio, tomates en cubitos enlatados sin sal agregada, caldo de vegetales bajo en sodio, cebollas blancas pequeñas, jugo de limón fresco y especias.*