

# Sopa Invernal de Frijoles Negros

Sirves 4



## Ingredientes:

- 3 tazas de frijoles negros, cocidos
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla picada (como 1/2 cebolla mediana)
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido (opcional)
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates picados al estilo mexicano
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de jugo de lima o limón (opcional)
- Yogur sin grasa o crema agria baja en grasa y cilantro para decorar (opcional)

## Instrucciones:

1. Prepare los frijoles como se indica.
2. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine. Revuelva hasta que la cebolla comience a ablandarse (como de 2 a 3 minutos). Agregue el chile en polvo. Agregue el comino, si lo desea. Cocine y revuelva por 1 minuto.
3. Agregue los tomates, los frijoles y el agua. Caliente hasta que hierva. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos (cubierto).
4. Retire del fuego y agregue jugo de lima o limón, si lo desea.
5. Decore antes de servir.

## CONSEJOS

Puede usar 2 latas (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio (enjuagados) en lugar de los frijoles negros cocidos.

La sopa se puede cocinar en una olla de cocción lenta a fuego lento durante 3-4 horas.

Diluya la sopa agregando agua. Espese la sopa cocinándola por más tiempo sin la tapa.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración	1 1/4 tazas
Raciones por Envase	4
Cantidad por Ración	1 1/4 taza
Contenido Calórico	240
% Valores Diarios *	
Grasa Total 3g	5%
Grasa Saturada 0g	0%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 530mg	22%
Carbohidrato Total 42g	14%
Fibra Dietética 13g	52%
Azúcares 4g	
Proteínas 13g	
Vitamina D 0mcg RAE	Potasio 669mg
Calcio 106mg	Hierro 5mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

# Sopa Invernal de Frijoles Negros

Sirves 4



## Ingredientes:

- 3 tazas de frijoles negros, cocidos
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla picada (como 1/2 cebolla mediana)
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido (opcional)
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates picados al estilo mexicano
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de jugo de lima o limón (opcional)
- Yogur sin grasa o crema agria baja en grasa y cilantro para decorar (opcional)

## Instrucciones:

1. Prepare los frijoles como se indica.
2. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine. Revuelva hasta que la cebolla comience a ablandarse (como de 2 a 3 minutos). Agregue el chile en polvo. Agregue el comino, si lo desea. Cocine y revuelva por 1 minuto.
3. Agregue los tomates, los frijoles y el agua. Caliente hasta que hierva. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos (cubierto).
4. Retire del fuego y agregue jugo de lima o limón, si lo desea.
5. Decore antes de servir.

## CONSEJOS

Puede usar 2 latas (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio (enjuagados) en lugar de los frijoles negros cocidos.

La sopa se puede cocinar en una olla de cocción lenta a fuego lento durante 3-4 horas.

Diluya la sopa agregando agua. Espese la sopa cocinándola por más tiempo sin la tapa.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración	1 1/4 tazas
Raciones por Envase	4
Cantidad por Ración	1 1/4 taza
Contenido Calórico	240
% Valores Diarios *	
Grasa Total 3g	5%
Grasa Saturada 0g	0%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 530mg	22%
Carbohidrato Total 42g	14%
Fibra Dietética 13g	52%
Azúcares 4g	
Proteínas 13g	
Vitamina D 0mcg RAE	Potasio 669mg
Calcio 106mg	Hierro 5mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	