

Sopa de Pantano

Makes: 12 or 48 servings

Ingredients	12 Servings		48 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Frijoles blancos "Navy" o frijoles blancos "Great Northern", secos		1-3/4 tza		7 tzas
O, Frijoles blancos "Navy" o frijoles blancos "Great Northern" enlatados, lata de 15 oz		4 latas		16 latas
Caldo de pollo o vegetales		1 1/2 tza		6 tzas
Zanahorias, picadas		2 tzas		8 tzas
Cebollas, picadas		1 tza		4 tzas
Apio, picado		1 tza		4 tzas
Ajo, finamente picado		1 cda		4 cdtas
Aceite de oliva		1 Cda		1/4 tza

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	138	
Total Fat	2 g	
Protein	9 g	
Carbohydrates	NA	
Dietary Fiber	NA	
Saturated Fat	NA	
Sodium	220 mg	

Directions

1. Si usa frijoles secos, limpie y enjuague los frijoles blancos "Navy". Remójelos en 4 tazas de agua helada, por lo menos por 4 horas (hasta que doblen su tamaño) o durante la noche. Escorra. Si usa frijoles blancos "Navy" enlatados, escúrralos y enjuáguelos.
2. Vierta los frijoles en una olla grande de cocimiento lento y cubra con agua. Agregue el caldo de pollo o vegetales de tal manera que cubra los frijoles por una pulgada o más.
3. Pele la zanahoria y cebollas. Corte en cuadritos las zanahorias, cebollas y apio. Déjelos a un lado.
4. Añada esta mezcla a los frijoles en la olla de cocimiento lento. Revuélvalo bien.
5. Cocine a temperatura media o baja por 4 a 6 horas hasta que los frijoles estén suaves.

Notes

Consejo para servir:

Prepare esta sopa con anticipación, refrigérela y recaliente en la estufa cuando esté listo para servir.