

# Sopa de Taco

Sirve: 10 porciones

## Ingredientes

- 1 libra carne molida
- 2 latas tomates picados en cubos (14.5 onzas)
- 2 latas maíz, enjuagados y escurridos (15.5 onzas)
- 2 latas frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) rojos (15.5 onzas)
- 1 1/2 cucharaditas chile en polvo
- 3/4 cucharadita comino en polvo
- 3/4 cucharadita ajo en polvo
- 1/3 taza agua

## Preparación

1. Cocine la carne en una olla sobre fuego medio hasta que esté marrón.
2. Coloque la carne en un colador para escurrir la grasa. Enjuague con agua caliente.
3. Mezcle todos los ingredientes en una olla y cocine a fuego lento por 1 hora.

Maryland Food Supplement Nutrition Education program, 2009 Recipe Calendar

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>270</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	30 mg
<b>Sodio</b>	<b>490 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>39 g</b>
Fibra dietética	10 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>18 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible