



# Sopa de Frijoles a la Italiana

**Sirve:** 18 porciones

“Tres clases de frijoles se combinan con deliciosas verduras, en un caldo substancioso a base de tomates, para esta Sopa de Frijoles a la Italiana. Servido con un bollo de pan de trigo integral, esta receta hace de este plato un almuerzo o cena saludable y satisfactorio”.

## Ingredientes

- 1 lata frijoles norteños (15 onzas)
- 1 lata frijoles rojos (15 onzas)
- 2 latas frijoles pintos (15 onzas)
- 46 onzas líquidas jugo de tomate (o jugo V-8)
- 1 lata tomates estilo Italiano (15 onzas)
- 1 lata caldo de verduras, bajo en sodio (15 onzas)
- 1 lata ejotes verdes (15 onzas, escurridos)

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>110</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>470 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>21 g</b>
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

**1 1/2 cucharadas** sazón Italiano

**1** cebolla (mediana picada)

**1/4 cucharadita** pimienta

**2 clavos** ajo

## Preparación

1. En una olla grande, combine todos los ingredientes.
2. Cubra y cocine a fuego lento durante 30 minutos.
3. Sirva con pan Italiano o Francés o bollos integrales.

**Nota:** Los frijoles son una alternativa a la carne y además contienen fibra. Coloque los sobrantes en contenedores sellados de plástico con 1/2 pulgada de espacio bajo la tapa.