

Sopa mexicana sustanciosa

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

- 1 cebolla (pequeña, picada)
- 4 **clavos** dientes de ajo (picados)
- 1 **lata** tomates, picados (lata de 12 onzas, bajos en sodio, escurridos y enjuagados)
- 2 **latas** frijoles negros (ata de 15 onzas, bajos en sodio, escurridos y enjuagados)
- 2 papas (grandes, peladas y picadas)
- 4 **tazas** agua
- 1/2 **taza** cilantro (fresco, picado)
- 1/2 lima (exprimada)
- 1 **pizca** polvo comino

Preparación

1. En una olla grande, cocine la cebolla, ajo y tomates a fuego medio-alto durante 3 minutos. Revuelva con frecuencia
2. Agregue frijoles, papas, y agua. Deje que hierva y luego reduzca a fuego medio-bajo. Cubra y deje que se cueza lentamente durante 20 minutos.
3. Agregue el cilantro, comino y limón. Revuelva y deje que se cueza a fuego lento durante 10 minutos.
4. Sirva caliente; espolvoree el cilantro encima.

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.