Sopa Mexicana de Frijoles y Carne

Makes: 50 or 200 servings

	50 Servings		200 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Frijoles pinto, secos	3 lb 2 oz		12 lb 8 oz	
Frijoles Pintos, enlatados, escurridos	7 lb 14 oz		31 lb 7oz	
Carne en cubos, cruda	2 lb 2 oz		8 lb 8 oz	
Aceite de ensalada	4 oz		1 lb	
Cebollas, finamente picadas	1 lb 13 oz		7 lb 6 oz	
Ajo, finamente picado	1.4 oz	8 clavos	4.6 oz	28 clavos
Tomate en trocitos, en su jugo, enlatado	4 lb 3 oz (2/3 de lata No. 10)		16 lb 12 oz (2 2/3 de lata No. 10)	
Agua	8 lb 8 oz	1 gl 1 tza	34 lb	4 gl 1 cuarto gl
Apio finamente picado	1 lb		4 lb 3 oz	
Sal	1.9 oz	2 Cda 2 cdta	7.5 oz	1/2 tza 3 Cda
Pimienta	.16 oz	2 cdta	.64 oz	2 Cda 2 cdta
Chili en polvo	0.32 oz	4 1/4 tza	1.3 oz	1/4 tza 1 Cda 2 cdta

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**107**	
Total Fat	3.4 g	
Protein	8.6 g	
Carbohydrates	NA	
Dietary Fiber	1.4 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	529 mg	

Directions

1. Para los frijoles secos: revíselos y enjuáguelos en agua helada. En una olla grande agregue 2 ½ cuartos de gl por cada libra de frijoles. Lleve a punto de ebullición. Hierva por 2-3 minutos. Retire del fuego y cúbralos, dejando reposar de 1 a 24 horas. Bote el agua y enjuague los frijoles. Agregue agua para cubrir los frijoles, 2 cdas de aceite y sal si lo desea. Cocine a fuego lento los frijoles, cubriéndolos parcialmente con una tapadera hasta que

estén suaves. Si usa frijoles enlatados, escurra los frijoles y guárdelos para el paso 3.

2. Dore la carne, cebolla y ajo en aceite caliente en una olla de vapor.

3. Agregue los frijoles y el resto de los ingredientes a la mezcla de carne en la olla de vapor.

4. Llévelo a punto de ebullición. Cúbralo y cocínelo a fuego lento por 2 horas.