

# Sopa de Frijoles Blancos y Vegetales

**Makes:** 50 or 200 servings

50 Servings      200 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Frijoles blancos "Navy", enlatados, escurridos	4 lb 2 oz (1 lata No.10)		16 lb 8 oz (4 latas No.10)	
Caldo de carne de res		1 1/2 gl		6 gl
Repollo verde, rallado	2 lb 4 oz		9 lb	
Zanahorias, ralladas	1 lb 8 oz		6 lb	
Cebollas, picadas	1 lb		4 lb	
Hojas de Tomillo, secas		1 1/2 cdta	1/4 oz	2 Cda
Pimentón (paprika)		1 1/2 cdta	1/4 oz	2 Cda
Polvo de ajo		1 1/2 cdta	2/3 oz	2 Cda
Hojas de Laurel		3 hojas		8 hojas
Tomates enlatados en su jugo, cortados	6 lb (1 lata No. 10)		24 lb (3 3/4 latas No.10)	
Azúcar		1 1/2 cdta		2 Cda
Sal (opcional)		1 Cda		4 Cda

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>68</b>	
Total Fat	0.7 g	
Protein	3.9 g	
Carbohydrates	NA	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	529 mg	

## Directions

1. Cocine los frijoles y el caldo y póngales a hervir.
2. Agregue el repollo, zanahorias, cebollas, tomillo, pimentón (paprika), ajo y hojas de laurel. Póngalo a hervir, reduzca el fuego, cocínelo a fuego lento hasta que los vegetales estén suaves, alrededor de 20 minutos.
3. Agregue los tomates y el azúcar y póngalo a hervir. Reduzca el fuego, cocine a fuego lento por 5 minutos. Remueva las hojas de laurel. Agréguele la sal al gusto. Sírvalo caliente.