

Sopa de Calabaza y Frijoles

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 lata frijoles blancos
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 1 taza agua
- 1 lata calabaza (15 onzas)
- 1 1/2 jugo de manzana
- 1/2 cucharadita canela
- 1/8 cucharadita nuez moscada, allspice, o jengibre
- 1/2 cucharadita pimienta
- 1/4 cucharadita sal

Preparación

1. Integre los frijoles blancos, cebolla, y agua con un machacador de papas o en la licuadora hasta tener una pasta suave.
2. En una olla grande, agregue la calabaza, jugo de manzana, canela, nuez moscada, pimienta y sal. Mezcle bien.
3. Agregue la mezcla licuada de frijoles a la olla.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	140
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	110 mg
Total de Carbohidrato	28 g
Fibra dietetica	7 g
Azucares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	7 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Cocine a fuego lento durante 15-20 minutos, hasta estar bien caliente.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes