

Sopa de Frijoles Negros

Sirve: 4 porciones

Comino, cebolla en polvo, orégano, y ajo llenan de sabor esta sopa de frijoles.

Ingredientes

1 taza cebolla (picada)

3/4 taza apio (picado)

2 cucharaditas ajo (picado)

1 1/2 tazas caldo de res (sin grasa)

2 latas frijoles negros (15 onzas cada una, escurridos y enjuagados)

1/2 taza salsa (espesa y con trozos)

1 1/2 cucharaditas comino

1/2 cucharadita cebolla en polvo

1/4 cucharadita orégano seco

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una cacerola.
2. Cubra y hierva a fuego lento de 20 a 25 minutos, o hasta que los vegetales estén suaves.

Cornell Cooperative Extension of Onondaga County, Good Food Cookbook: A Special Collection of Quick and Healthy Bean Recipes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	160
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	860 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible