

Sopa De Calabaza Y Frijoles

Tanto los amantes de la calabaza como los de las judías saborearán esta rápida y sabrosa sopa repleta de fibra.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación/cocción: 45 minutos

Fuente: [choosemyplate.gov/recipe/pumpkin bean soup](https://choosemyplate.gov/recipe/pumpkin-bean-soup)

Ingredientes

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

Utensilios necesarios

- Utensilios de medida
- Olla grande
- Machacador de papas o licuadora
- Cuchara para mezclar

Pasos

1. Licúe los frijoles blancos, la cebolla y el agua con un machacador de papas o una licuadora hasta obtener una mezcla cremosa.
2. En una olla grande, añada la calabaza, el jugo, la canela, la nuez moscada, la pimienta negra y la sal. Mezcle.
3. Añada la mezcla de frijoles licuados a la olla.
4. Cocine a fuego lento durante 15-20 minutos, hasta que esté bien caliente.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	159
Grasa total:	1 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	385 mg
Carbohidratos totales:	32 g
Fibra dietética:	7 g
Azúcares Totales:	9 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	8 g

LISTA DE COMPRAS

AHORRE TIEMPO,
AHORRE DINERO

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.25

Costo promedio/porción: \$0.88

La receta rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Frijoles blancos enlatados (15 oz)



Añadir 1 al carrito
Cebolla Amarilla



Añadir 1 al carrito
Calabaza enlatada (15 oz)



Añadir 1 al carrito
Jugo de manzana

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de Almacenamiento

- Refrigere las sobras en un recipiente de vidrio o plástico bien tapado.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.