

Sopa De Frijoles Negros Y Calabaza

¡No le tenga miedo a la calabaza en esta receta!
 ¡El puré de calabaza está lleno de nutrientes y es un buen sustituto de la crema para espesar las sopas!

Rinde: 14 porciones
 Tiempo de preparación: 10 minutos
 Tiempo de cocción: 35 minutos

Fuente: Cornell Food and Nutrition Education in Communities

Ingredientes

- 3 latas de 15 onzas de frijoles negros
- 1 lata de 16 onzas de tomates cortados en cubitos
- 1 1/4 tazas de cebolla picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 4 1/2 tazas de caldo de res bajo en grasa y sodio
- 1 lata de 16 onzas de puré de calabaza
- 1/2 libra de jamón picado
- 4 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de yogur griego natural bajo en grasa (opcional)

Pasos

1. Haga puré los frijoles y tomates en una licuadora y pongamos a un lado.
2. En una sartén grande, caliente el aceite. Agregue la cebolla, el ajo, el comino y el pimienta y cocine hasta que estén ligeramente dorados.
3. Agregue el puré de frijoles y tomate, el caldo de res y el puré de calabaza.
4. Deje cocinar a fuego lento durante 25 minutos o hasta que espese lo suficiente como para cubrir el dorso de la cuchara.
5. Agregue el jamón y el vinagre; revuelva hasta que esté completamente caliente.
6. Sugerencia para servir: cubra con una cucharada de yogur griego natural bajo en grasa.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	80
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	0,5 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	500 mg
Carbohidratos totales:	10 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	2 g
Proteína	5g

Utensilios necesarios

- Licuadora
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Olla de sopa grande
- Tazas y cucharas medidoras
- Cuchara para mezclar

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$14.00

Costo promedio/porción: \$1.00

Rinde: 14 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 3 al carrito
Lata de frijoles negros bajos en sodio, 15 oz



Añadir 1 al carrito
Lata de tomates cortados en cubitos, 14.5 oz



Añadir 1 al carrito
1 cebolla grande



Añadir 1 al carrito
Cabeza de ajo



Añadir 1 al carrito
Caldo de res, bajo en sodio, 32 oz



Añadir 1 al carrito
Puré de calabaza enlatado, 15 oz



Añadir 1 al carrito
Jamón cortado en cubitos, 8 oz



Añadir 1 al carrito
Vinagre de sidra de manzana, 16 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Manejo de Alimentos: Frijoles Secos

- Los frijoles secos suelen ser más baratos por unidad y tienen menos sodio que los frijoles enlatados.
- Antes de preparar frijoles secos, remueva las piedritas pequeñas o frijoles arrugados.
- Los frijoles secos deben remojar antes de cocinarlos.
- La mejor manera de remojar los frijoles secos es cubrirlos con agua fría y llevarlos a hervir lentamente, apague el fuego y deje los frijoles remojando en el agua durante 1 a 2 horas. *No añada sal. Escurra el agua y enjuague con agua fresca.



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.