RECETA

Sopa de Col Rizada y Frijoles Blancos

¡Esta sopa sustanciosa seguramente sera una excelente opción para los meses más fríos del año!

Rinde: 5 porciones
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: Aproximadamente 30 minutos
Fuente: FoodHero.org

Ingredientes

- 1 taza de cebolla picada (cebolla mediana)
- 4 dientes de ajo picados o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite, mantequilla o margarina
- 2 tazas de caldo (pollo o vegetales)
- 1 ½ tazas de frijoles blancos cocidos (1 lata - 15.5 onzas, escurridos y enjuagados)
- 1 ¾ tazas de tomates cortados en cubitos (1 lata - 14,5 onzas con jugo)
- 1 cucharada de condimento italiano
- 3 tazas de col rizada picada (fresca o congelada)

Pasos

1. En una cacerola a fuego medio-alto, saltee la cebolla y el ajo en mantequilla o margarina hasta que estén suaves.
2. Agregue el caldo, los frijoles blancos y los tomates; revuelva para combinar.
3. Lleve a ebullición; reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante unos 5 minutos.
4. Agregue la col rizada y el condimento italiano. Cocine a fuego lento hasta que la col rizada se ablande, de 3 a 5 minutos. Servir caliente.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Pequeños cambios, ¡GRAN diferencia!

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	110
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	1,5 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	550 mg
Carbohidratos totales:	18 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	3 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	5 g

Utensilios Necesarios

- Cacerola con tapa
- Cuchara
- Taza medidora
- Cuchara medidora
- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Abrelatas

SNAP-Ed New York
SAVE TIME. SAVE MONEY. EAT HEALTHY.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: $4.61
Costo total promedio sin aceite ni condimentos por porción: $0.92

La receta rinde: 5 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
  Cebolla amarilla
- ☐ Añadir 1 al carrito
  Ajo, 1 cabeza
- ☐ Añadir 1 al carrito
  Frijoles blancos, lata de 15.5 oz
- ☐ Añadir 1 al carrito
  Caldo de pollo o vegetales, 32 onzas
- ☐ Añadir 1 al carrito
  Col rizada, 1 manojo
- ☐ Añadir 1 al carrito
  Tomates cortados en cubitos, lata de 15.5 onzas

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Notas del Chef

- Para reducir costos, use cualquier verdura que esté en temporada, en oferta o que ya esté en su refrigerador. Incluso puede usar col rizada congelada o descongelada.
- Ahorre dinero y utilice condimentos que ya tenga en casa. El condimento italiano suele ser una mezcla de tomillo, orégano y/o albahaca.
- 1 manojo de col rizada fresca rinde alrededor de 8 tazas de col rizada picada. ¿Qué puede hacer con las sobras? Prepare otra sopa, pruebe una ensalada de col rizada o cocínela en un salteado.

Mis Notas de Cocina

SNAP-Ed New York
SAVE TIME. SAVE MONEY. EAT HEALTHY.

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