

Sopa sustanciosa de frijoles negros

Esta cremosa sopa de frijoles negros está repleta de proteínas, fibra y mucho sabor del suroeste. ¡Perfecto para una cena ligera o almuerzos entre semana!

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 60 minutos

Fuente: Modificado de Tasty

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 tallos de apio picados
- 2 zanahorias picadas
- 1 pimiento rojo cortado en cubitos
- 4 dientes de ajo picados
- 1 chile jalapeño sin semillas y cortado en cubitos
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de comino
- 4 latas de 15 oz. de frijoles negros escurridos y enjuagados
- 2 tazas de caldo o caldo de verduras bajo en sodio
- 2 tazas de agua
- 1 hoja de laurel

Ingredientes opcionales para acompañar:

- aguacate picado
- queso
- cilantro o perejil fresco picado

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Abrelatas
- Colador
- Olla grande con tapa
- Cuchara de mezcla
- Licuadora o procesador de alimentos



Pequeños cambios, ¡GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el vídeo de la receta.



Pasos

1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto hasta que el aceite comience a hervir a fuego lento.
2. Agregue la cebolla, el apio, la zanahoria, el pimiento morrón y el chile jalapeño. Cocine durante 4-5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
3. Agregue el ajo, la sal y la pimienta y continúe cocinando durante 10 minutos más hasta que las verduras estén suaves y las cebollas traslúcidas.
4. Agregue el comino, los frijoles negros, el caldo de verduras (o caldo), el agua y la hoja de laurel. Llevar a ebullición y luego reducir a fuego lento.
5. Tape la olla y cocine a fuego lento durante 30 minutos hasta que los frijoles estén bien tiernos.
6. Retire la hoja de laurel. Transfiera aproximadamente 4 tazas de sopa a una licuadora y haga puré hasta que quede suave.
7. Vierta la sopa mezclada nuevamente en la olla y revuelva hasta que se mezcle.
8. Sirva caliente con los ingredientes deseados.

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio de ingredientes sin aceite y condimentos/especias: \$9.59

Costo promedio/porción: \$1.60

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
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Ajo (bulbo)



Añadir 1 al carrito
Apio



Añadir 1 al carrito
Pimiento jalapeño



Agregar 1 al carrito
Zanahorias, 1 libra



Agregar 4 al carrito
Frijoles negros (sin sal agregada),
15.25 oz



Añadir 1 al carrito
Pimiento rojo



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

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de cocina

- Utilice frijoles rojos o pintos en lugar de frijoles negros.
- Cubra con crema agria ligera o yogur griego natural.
- Cocine sus propios frijoles secos. Una lata (15 oz.) equivale aproximadamente de 1 1/2 a 1 3/4 tazas de frijoles escurridos.

Mis notas de cocina

Información nutricional

| Tamaño de la porción: 1/6 de la receta | |
|--|----------|
| Nutrientes | Cantidad |
| Calorías: | 298 |
| Grasa total: | 4 g |
| Grasa saturada: | 0.4 g |
| Colesterol: | 0 mg |
| Sodio: | 265 mg |
| Carbohidratos totales: | 49.3 g |
| Fibra dietética: | 17.1 g |
| Azúcares totales: | 35 g |
| Azúcares añadidos: | 0 g |
| Proteína | 16.6 g |