

Sopa de Frijoles Negros

Rinde 4 porciones

Ingredientes

| | |
|-------------------|--|
| 1 taza | cebolla picada |
| 3/4 tazas | apio picado |
| 2 cucharaditas | dientes de ajo picados |
| 1 1/2 taza | caldo de res sin grasa |
| 2 latas | frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) negros escurridos (15 onzas) |
| 1/2 taza | salsa espesa y con trozos de tomate |
| 1 1/2 cucharadita | comino |
| 1/2 cucharadita | cebolla en polvo |
| 1/4 cucharadita | orégano seco |

Instrucciones

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

Precio

Por receta: \$3.11

Por servido: \$0.78

Fuente

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

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1-1/4 tazas
(332g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

Calorías 160 **Calorías de Grasa 10**

% Valor Diario*

Grasa Total 1g **2%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 860mg **36%**

Carbohidrato Total 27g **9%**

Fibra Dietética 8g **32%**

Azúcares 3g

Proteínas 8g

Vitamina A 2% • Vitamina C 6%

Calcio 8% • Hierro 15%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

| | Calorías: 2,000 | 2,500 |
|--------------------|------------------|---------|
| Grasa Total | Menos de 65g | 80g |
| Grasa Saturada | Menos de 20g | 25g |
| Colesterol | Menos de 300mg | 300mg |
| Sodio | Menos de 2,400mg | 2,400mg |
| Carbohidrato Total | 300g | 375g |
| Fibra Dietética | 25g | 30g |

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4