



Sopa de frijoles negros

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 25 minutos.

Equipamiento:

Cacerola grande con tapa
Tazas y cucharas medidoras
Colador

Utensilios:

Cuchara para mezclar

Ingredientes

3 tazas de frijoles negros, cocidos O 2 latas de 14 oz
2 cucharaditas de aceite vegetal o de canola
1/2 taza de cebolla, cortada
1 cucharada de chile en polvo
1 cucharadita de comino picado (opcional)
1 lata de 14.5 oz de tomates en dados con chiles verdes
1 taza de agua
1 cucharada de jugo de lima o de limón (opcional)
Yogur descremado o crema agria con bajo contenido de grasa y cilantro para decorar (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo frecuentemente hasta que la cebolla comience a ablandarse (unos 2 a 3 minutos). Agregue el chile en polvo. Agregue el comino, si decide usarlo. Cocine y revuelva por 1 minuto.
3. Escorra y enjuague los frijoles negros en un colador.
4. Agregue los frijoles, los tomates y el agua. Cocine hasta que hierva. Baje el fuego y cocine a fuego lento por 10 minutos (con la tapa).
5. Saque del fuego e incorpore el jugo de lima o de limón, si desea.
6. Decore con yogur o crema agria y cilantro antes de servir.

Información nutricional:

Calorías 250 Grasas totales 4 g Sodio 620 mg Carbohidratos totales 42 g
Proteína 13 g