



Sopa de frijoles negros

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

Equipamiento:

Cacerola grande
Colador

Utensilios:

Cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

2 latas de 15 oz de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
2 cucharaditas de aceite de oliva O vegetal
1/2 cebolla mediana, picada
1 cucharada de chile en polvo
1 cucharadita de comino picado (opcional)
1 lata de 14.5 oz de tomates en dados, sin sal agregada, con chiles verdes
1 taza de agua
1 cucharada de jugo de lima O de limón (opcional)
1 cucharada de jugo de lima (aproximadamente 1/2 lima) (opcional)

Complementos opcionales:

Yogur descremado, crema agria con bajo contenido de grasa, cilantro

Información nutricional:

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

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. Agregue los frijoles, los tomates y el agua a la cacerola y cocine hasta que hierva. Baje el fuego y cocine a fuego lento, con la tapa, por 10 minutos.
4. Saque del fuego e incorpore el jugo de limón o de lima, si decide usarlo.
5. Decore con yogur o crema agria y cilantro antes de servir, si decide usarlos.