

**SPENDSMART  
EATSMART**

# SOPA DE FRIJOLES NEGROS PARA EL INVIERNO

Porciones: 4 | Tamaño de porción: 1¼ tazas | Costo por porción: \$.90

## INGREDIENTES

- 3 tazas de frijoles negros cocidos
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla picada (aproximadamente ½ cebolla mediana)
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido (opcional)
- 1 lata (de 14.5 onzas) de tomates cortados en cubo al estilo mexicano
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de jugo de limón o lima (opcional)
- Yogur descremado o crema agria de bajo contenido graso y cilantro para aderezar (opcional)

## INSTRUCCIONES

1. Cocine los frijoles como se indica en la cara interior de la contratapa.
2. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo, hasta que estén tiernas (entre 2 y 3 minutos aproximadamente). Agregue el chile en polvo y el comino, si lo desea. Cocine durante 1 minuto sin dejar de revolver.
3. Luego, añada los tomates, los frijoles y el agua. Deje que se cocine hasta que rompa el hervor y baje el fuego. Cocine a fuego lento durante 10 minutos con la olla tapada.
4. Retire la olla del fuego, agregue el jugo de limón o lima, si lo desea, y revuelva.
5. Aderece antes de servir.

## CONSEJOS DE COCINA

- Para lograr una consistencia espesa, cocine la sopa en una olla destapada por más tiempo. Si, por el contrario, prefiere una consistencia más liviana, agréguele agua.
- Puede cocinar la sopa a fuego lento entre 3 y 4 horas.
- En lugar de cocinar los frijoles, puede utilizar 2 latas (de 15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, lavados.

Datos De Nutrición	
Tamaño por Ración 1 1/4 taza	
Cantidad por Ración	
Calorías 230	Calorías de Grasa 30
% Valores Diarios	
Grasa Total 3.5g	5%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 240mg	10%
Carbohidrato Total 39g	13%
Fibra Dietética 13g	52%
Azúcares 6g	
Proteínas 13g	
Vitamina A 25%	Vitamina C 20%
Calcio 8%	Hierro 20%

# IOWA STATE UNIVERSITY

## Extension and Outreach

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Cathann A. Kress, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.

Septiembre 2011.