

Sopa de frijoles

CREATE
HEALTHY CHOICES
en español

Ingredientes

- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros enjuagados y escurridos
- 1 lata de 15 onzas de frijoles pintos enjuagados y escurridos
- 1 latas de 15 onzas de elote enjuagado y escurrido
- 1 lata de 14 onzas de tomate picado
- 1 cebolla picada finamente
- 2 tazas de caldo de pollo o agua
- 1 paquete de sazón para tacos
- 1 lata de 10 onzas de salsa para enchiladas (opcional)
- Aceite
- Aguacate
- Crema ácida
- Queso fresco
- Totopos

Modo de preparación

En una olla grande agregue la cebolla con un poco de aceite, cocine a fuego bajo hasta que la cebolla esté acitronada o translúcida.

Agregue los demás ingredientes y cocine por 20 minutos a fuego medio.

Sirva con rebanadas de aguacate, crema, queso y totopos.

Si no tiene el sazón para tacos, utilice:

½ cucharada de ajo en polvo, ½ cucharada de cebolla en polvo, ½ cucharada de chile en polvo, ½ cucharada de comino, ½ cucharada de cilantro en polvo, ¼ de cucharada de paprika o pimentón dulce, ¼ cucharadita de orégano seco 1/8 cucharadita de pimienta de cayena (opcional si lo quiere hacer un poco picoso)



CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.

Extension
UtahStateUniversity.



Encuentre más recetas y sugerencias para tener una mejor salud en CreateBetterHealth.espanol.org