

## Rápida Sopa Mejicana de Fríjol Negro

*Esta receta es una buena fuente de fibra, que ayuda a protegerle de algunas enfermedades.*

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de **aceite vegetal**
- 1 **cebolla** pequeña, picada (1 taza más o menos)
- 4 dientes de **ajo**, picado
- 1 lata de 12 onzas de **tomate** en trozos
- 4 tazas de **frijol negro** cocinado o enlatado (con líquido)
- 2 **papas**, peladas y cortadas en trozos
- 4 tazas de **agua**
- 1/2 taza de **cilantro** fresco, cortado
- 1 cucharada de **comino**
- 1/3 taza de **jugo de limón** en botella o el jugo de un limón
- Salsa picante** al gusto

### Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio alto. Sofría la cebolla por 2 minutos. Añada el ajo y los tomates y cocine por 2 minutos. Revuelva a menudo.
2. Añada los frijoles, las papas y el agua. Hierva todo; entonces reduzca el fuego a medio bajo. Cocine lentamente y cúbralo por 20 minutos.
3. Añada el cilantro, el comino, el limón y la salsa picante. Revuelva bien y cocine por 10 minutos.
4. Sirva caliente y si lo desea, adorne con crema agria sin grasa, cilantro picado y pequeños pedazos de tortilla frita (chips).

**Consejos:** Ensaye adornar la sopa con crema agria sin grasa, cilantro picado y tortilla frita cocinada (baked chips).

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (245g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 120	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 350mg	<b>15%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>24%</b>
Sugars 1g	
Protein 6g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 25%
Calcium 6%	Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**12 porciones de 1 taza cada una**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>