



# Sopa de Frijoles de Ojo Negro, Pavo y Acelga

12 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de cebolla picada
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de zanahorias picadas
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de tomillo picado
- 1 lata de 14.5 onzas de tomates cortados en trozos
- 1 libra de frijoles de ojo negro enjuagados
- 1 hoja de laurel
- 7 tazas de agua
- 7 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 8 onzas de pata de pavo ahumada
- 4 tazas de acelga picada
- Una pizca de sal y pimienta

## INDICACIONES

1. Mezcle el aceite de oliva, la cebolla, el apio y la zanahoria en un caldero grande sobre fuego medio. Saltee hasta que queden traslúcidos. Agregue el ajo, el tomillo y cocine hasta que sienta su aroma.
2. Agregue el tomate, los frijoles de ojo negro, la hoja de laurel, el agua, el caldo y el pavo. Lleve a hervor y cocine hasta que los frijoles estén tiernos pero aún mantengan su forma, aproximadamente 1 hora.
3. Saque la pata de pavo de la sopa. Saque el hueso y pique la carne. Agregue la acelga y el pavo picado a la sopa. Condimente con sal y pimienta y revuelva para mezclar.

Nutrition Facts	
12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 4g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 20mg	7%
<b>Sodium</b> 160mg	7%
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
<b>Total Sugars</b> 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 48mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 435mg	10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

