



Sopa con Maíz y Frijoles Negros con Especias

6 Porciones • 1 Porción = 1 ½ Taza

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla amarilla cortada en trozos
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de chipotle en polvo
- 1 taza de pimienta rojo cortado en trozos
- 1 taza de pimienta verde cortado en trozos
- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros, reservar el líquido
- 1 taza de batata pelada y cortada en trozos
- 1 taza de granos de maíz cocidos
- 2 tazas de hojas de espinaca baby
- Jugo de 1 lima
- Sal y pimienta a gusto
- Opcional: cilantro (picado), yogur natural descremado, salsa

INDICACIONES

1. Caliente el aceite de oliva en una cacerola. Saltee la cebolla hasta que comience a caramelizarse.
2. Agregue el ajo, las especias y el pimienta. Saltee aproximadamente 5 minutos hasta que los pimientos comiencen a ablandarse.
3. Agregue los frijoles con el líquido y lleve a hervor. Si es necesario, agregue agua para ajustar hasta lograr la consistencia de una sopa.
4. Agregue la batata y el maíz. Hierva a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las batatas estén tiernas.
5. Agregue la espinaca, el jugo de lima, la sal y la pimienta, y revuelva.
6. Decore con cilantro, yogur y salsa.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size 1 1/2 Cup	
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 570mg	28%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 8g	28%
Total Sugars 6g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 85mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 253mg	6%

*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

@CHEFSanAntonio

