



## Sopa de frijoles ojo negro y col rizada

Rinde: 6 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

### **Ingredientes**

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 4 onzas de jamón cortado en dados
- 1/2 libra de col rizada, sin tallo y picada \*
- 1 lata (14.5 onzas) de caldo (pollo o vegetales)
- 2 latas (15 onzas) de frijoles ojo negro, escurridos y enjuagados
- 1/2 a 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana
- Sal y pimienta negra a gusto

### **Preparación**

1. Lavar la col rizada.\*
2. Reunir, picar, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Colocar el aceite, la cebolla, el ajo y el jamón en una cacerola grande con tapa sobre fuego mediano. Revolver ocasionalmente hasta que la cebolla esté transparente, alrededor de 3 a 5 minutos.
4. Incorporar a la cacerola la col y el caldo.
5. Cubrir y cocinar a fuego lento durante 20 minutos hasta que la col esté tierna.
6. Colocar la mitad de los frijoles ojo negro en un bol pequeño y pisar con un tenedor. Volcar los frijoles pisados y enteros en la sopa.
7. Agregar 1/2 taza de agua. Si se desea una sopa más ligera, agregar 1/2 taza más de agua. Cocinar a fuego lento durante 5 minutos más.
8. Verter el vinagre minutos antes de servir.
9. Probar y agregar una pequeña cantidad de sal y pimienta negra si es necesario.
10. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

\* Preparación de la col rizada: Primero, retirar las hojas dañadas. Llenar un recipiente grande con agua fría y sumergir las hojas. Agitar unos instantes para aflojar la tierra de las hojas. Tirar el agua sucia y volver a llenar con agua limpia. Volver a agitar las hojas en el agua limpia para eliminar toda suciedad. Repetir el procedimiento hasta que el agua salga limpia. Para cortar las hojas, doblarlas por la mitad a lo largo por el tallo. Cortar o arrancar el tallo. Colocar una hoja sobre otra y enrollar. Cortar las hojas enrolladas en trozos gruesos de 1 pulgada.

**¡Sea creativo!** ¡Cubra con queso rallado!



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture



EFNEP  
COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Cup (322g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>250</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 15mg	<b>4%</b>
<b>Sodium</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 33g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 10g	<b>36%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 15g	<b>30%</b>
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 91mg	8%
Iron 4mg	20%
Potassium 555mg	10%

\*The % Daily Value (DV) 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.

*Frutas y vegetales: Reemplace la mitad de los alimentos por frutas y vegetales*