

Eat Smart • Move More

Sopa Italiana de Frijol

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 45 minutos



Ingredientes

- 48 onzas de jugo de tomate bajo en sodio
- 30 onzas de frijoles pinto, enlatados y bajos en sodio
- 15 onzas de frijoles del norte, enlatados y bajos en sodio
- 15 onzas de frijoles verdes, enlatados y bajos en sodio
- 15 onzas de frijoles rojos, enlatados y bajos en sodio
- 15 onzas de tomates cocidos, enlatados y bajos en sodio
- 2 tazas de agua
- 1 cebolla, picada
- 1 ½ cucharadas de aderezo italiano
- 2 cubos de caldo vegetal, bajos en sodio
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

Preparación

- Calentar una olla grande para sopa a calor medio.
- Combinar todos los ingredientes, cubrir y hervir a fuego lento durante 30 minutos.
- Servir caliente. NOTA: puede servirse junto con pan integral o galletas.

Nutrition Facts

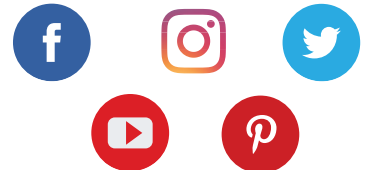
8 servings per container		
Serving size		1 serving
		(557.17g)
Amount per serving		
Calories		260
		% Daily Value*
Total Fat	1.5g	2%
Saturated Fat	0g	0%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	360mg	16%
Total Carbohydrate	51g	19%
Dietary Fiber	11g	39%
Total Sugars	12g	
Includes g of Added Sugars		
Protein	13g	
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	136mg	10%
Iron	4mg	25%
Potassium	1151mg	25%

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

Consejos Rápidos

- ▶ Puede congelar este platillo, hasta por 6 meses, ¡para contar con sobras de manera rápida y fácil!
- ▶ Escurrir y enjuagar los vegetales enlatados puede remover hasta un 40% del exceso de sodio.
- ▶ Los tomates cocinados pueden ser reemplazados por tomates enlatados al estilo Italiano.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

 **Virginia Cooperative Extension**
Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

(Receta adaptada de University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, listada en: <https://whatscooking.fns.usda.gov>)

www.eatsmartmovemoreva.org