



Sopa de Frijoles Negros y Arroz Marrón

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 7

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TIEMPO DE COCINAR: 60 minutos

INGREDIENTES:

- 1 lata (1.5 onzas) de frijoles negros
- 1 taza de arroz marrón
- 1 lata (15.25 onzas) de maíz
- 3 cucharadas de cebolla en polvo
- 5 ½ tazas de agua, divididas



DIRECCIONES:

1. Escurre y enjuaga los frijoles negros.
2. Combina el arroz marrón, los condimentos y 3 tazas de agua fría en una olla grande.
3. Hierva, tapalo y hierva a fuego lento hasta que el arroz esté cocinado, alrededor de 45 minutos.
4. Añade 2 ½ tazas de agua, el maíz y los frijoles a una cacerola y hierva a fuego lento por 10 minutos o más.

DATOS DE NUTRICIÓN:

Cantidad por Porción:

Calorías	236
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	209 mg
Carbohidrato total	48 g
Fibra	8 g
Azúcar	2 g
Incluye 0 g de azúcar agregado	
Proteína	9 g
Fósforo	215 mg
Potasio	447 mg

EQUIPO NECESARIO:

- Cacerola grande con tapa
- Cuchara grande o espátula

Receta sometida por el departamento de Dietética de la Universidad de Mount Mary
Recetas adicionales disponibles en healthyshelves.org