

Sopa de Frijoles y Cebada

INGREDIENTES:

- 1 ½ tazas de diferentes tipos de frijoles secos como pinto, rojo, negro y azul marino
- ¼ taza de cebada tipo perla
- 1 cucharada de caldo de res en polvo o 2 cubitos de consomé
- 3 cucharadas de cebolla seca picada
- 1 cucharadita de semillas de apio (opcional)
- 1 cucharadita de ajo en polvo o gránulos
- 2 cucharadas de aderezo italiano
- 1 hoja de laurel (opcional)
- 1 lata de 28 onzas de tomates triturados o cortados en cubitos

INSTRUCCIONES:

Para preparar los frijoles:

1. Limpie y quite los frijoles rotos, sucios o marchitos.
2. Coloque los frijoles en una olla o colador y enjuáguelos bien con agua fría.
3. Coloque los frijoles en una olla grande con 8 tazas de agua y remójelos durante toda la noche.
4. O, use el **Método Rápido**: hierva el agua y los frijoles por 2 minutos. Retire del fuego y remójelos por 1 ½ hora.
5. Cuele y enjuague los frijoles.

(Instrucciones en la siguiente página).

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 10

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO DE COCINAR: 4 horas usando el método rápido o más tiempo si se remoja durante la noche



DATOS DE NUTRICIÓN:

Cantidad por Porción

Calorias	132
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	397 mg
Carbohidrato total	25 g

Fibra	8 g
Azúcar	3 g
Incluye 0g de azúcar agregada	
Proteína	7 g
Fósforo	121 mg
Potasio	496 mg

EQUIPO NECESARIO:

- Estufa y olla grande o de cocción lenta
- Abridor de latas



Sopa de Frijoles y Cebada

INSTRUCCIONES:

Instrucciones de cocción lenta (olla eléctrica):

1. Ponga los frijoles, cebada y condimentos preparados en la olla de cocción lenta. Cubra con 4 tazas de agua fría.
2. Ponga la olla a fuego lento y programe para cocinar 8 horas o más. Ponga en alto para cocinar 6 a 8 horas. Cocine a fuego lento hasta que los frijoles estén tiernos. Agregue más agua si es necesario.
3. Agregue los tomates y cocine a fuego lento hasta que estén calientes. Si se agregan demasiado pronto los frijoles pueden quedar duros.

Direcciones de la estufa:

1. Ponga los frijoles ya preparados en una olla grande con 4 tazas de agua fría. Hierva.
2. Añada los condimentos y la cebada. Cubra, reduzca la flama y cocine a fuego lento durante 2 horas. Cheque a menudo para asegurarse de que los frijoles no se sequen. Agregue más agua si es necesario.
3. Agregue los tomates y cocine a fuego lento hasta que esté caliente.

CONSEJOS PARA LA RECETA:

- Para una versión más picante, agregue 1 cucharadita de pimienta de cayena. O bien, reemplace la lata de 28 onzas de tomates con una lata de 10 onzas de tomates cortados en cubitos y chiles verdes y una lata de 15 onzas de tomates triturados.
- Agregue ½ libra de pollo cocido, o carne de res molida o cortada en cubitos.
- Para una versión sin gluten, la quínoa o el arroz integral se pueden sustituir por cebada.
- **Versión rápida:** use tres latas de 15 onzas de frijoles en lugar de frijoles secos. Cuele y enjuague los frijoles antes de usarlos para reducir la sal de 1/3 a 1/2.

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