



## 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
- Sal y pimienta negra a gusto
- 2 cucharaditas de vinagre de manaza

### Preparación

1. Lavar la col rizada.\*
2. Escurrir y enjuagar los frijoles ojo negro.
3. Reunir, picar, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. 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.
5. Incorporar a la cacerola la col y el caldo.
6. Cubrir y cocinar durante 20 minutos hasta que la col esté tierna.
7. 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. Cocinar durante 5 minutos más.
8. Probar y agregar una pequeña cantidad de sal y pimienta negra si es necesario.
9. Verter el vinagre minutos antes de servir.
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!

### Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Cup (290g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>260</b>
% Daily Value*	
<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> 16g	<b>32%</b>
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 89mg	6%
Iron 4mg	20%
Potassium 536mg	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.