

SOPA DE FRIJOLAS OJO NEGRO Y COL RIZADA



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:
30 minutos

RINDE:
6 porciones
(1 taza por porción)

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. 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.
8. 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.
9. Verter el vinagre minutos antes de servir.
10. Probar y agregar una pequeña cantidad de sal y pimienta negra si es necesario.
11. 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	
Serving size	1 Cup (322g)
Amount Per Serving	
Calories	250
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	4%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	30%
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.

Para más información visite:

<https://efnep.ifas.ufl.edu>

Este material está basado en trabajo apoyado por el Instituto Nacional de Comida y Agricultura, Departamento de Agricultura de EE.UU., EFNEP. El USDA y la Extension IFAS de la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.