



Sopa de frijoles negros con crema de aguacate

Sopa de frijoles negros

4 porciones, 1 taza cada una

1 - 2 cucharaditas de aceite de oliva
1/2 de taza de apio picado
1/2 de taza de cebolla picada
2 dientes de ajo fresco picados
1 1/2 cucharaditas de chile en polvo
Lata de 15 onzas de frijoles negros cocidos (enjuagados y escurridos)

1 1/2 tazas de salsa espesa
2 tazas de agua
Jugo de 1 lima (deje a un lado de la mezcla)
Sal de mar

Caliente el sartén, añada el aceite y saltee la cebolla hasta que empiece a adquirir aroma. Agregue el apio y cocine hasta que esté blando. Agregue el ajo fresco. Agregue las especias para que liberen su fragancia y agregue rápidamente los frijoles, la salsa y el agua. **Seleccione un método de cocción:** En olla de cocción lenta: pase la mezcla a una olla de cocción lenta y cocine a fuego lento durante 5 a 8 horas o a fuego alto durante 3 a 4. Los tiempos varían dependiendo del tipo de olla de cocción lenta. En estufa: deje la mezcla en el sartén y cocine durante 15 minutos hasta que se mezclen los sabores. Para terminar la sopa, agregue 1 cucharada del jugo de lima y ajuste el sabor con jugo de lima o sal.

Puede acompañar la crema de aguacate con:

12 porciones, 1 cucharada cada una

1 aguacate
1 cucharada de yogur natural o tofu
1 cucharada de cilantro finamente picado

Jugo de 1/2 lima
Sal de mar y pimienta negra

Triture todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Por porción de sopa:

126 calorías
1 g de grasa total
0 g de grasa saturada
224 mg de sodio
22 g de carbohidratos
7 g de fibra
7 g de proteína

Por cada porción de crema de aguacate:

28 calorías
3 g de grasa total
<0.5 g de grasa saturada
3 g de sodio
2 g de carbohidratos
1 g de fibra
<1 g proteína

