

RECETA DE OCTUBRE 2022

SOPA DE FRIJOLES CON VERDURA

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1 taza de acelgas
- 2 calabazas
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de jengibre
- 1 chile verde sin semillas
- 2 jitomates sin semillas
- 1 taza de champiñones
- 1 pizca de sal
- 1 manojo de cilantro
- 2 limones
- 1 aguacate



PREPARACIÓN

1. Hierva el jitomate y la cebolla junto con el chile verde para pelarlos.
2. Después de retirar la piel, licúa todo esto con agua y reserva. El resultado debe ser un caldo ligero.
3. Por otro lado, haz un sofrito base con ajo, cebolla y jengibre, todo picado finamente. Saltea con unas gotas de aceite a fuego medio. Recuerda usar muy poco jengibre o agrega una pizca en polvo, porque su sabor es muy fuerte.
4. Cuando la cebolla empiece a verse transparente, incorpora la calabaza picada a la sartén. Remueve y mantén la cocción.
5. Vierte todo el caldo junto con las acelgas y remueve.
6. Ya para terminar, añade los champiñones troceados junto con los frijoles. Sazona al gusto y deja que se caliente todo junto.
7. Sirve la sopa de frijoles con verduras y decora el plato con un poco de cilantro, limón y aguacate. También puedes añadir queso.

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (kcal)	90
Proteínas (g)	6.3
Grasas o lípidos (g)	0.5
Carbohidratos (g)	17.2
Fibra (g)	8.0

Consejo para disminuir los gases:

Deja remojar los frijoles por lo menos 8 horas y si es posible toda la noche. Posteriormente enjuágalos y sustituye el agua. El consumo de esta leguminosa debe realizarse a tolerancia de cada paciente.