

Sopa de Frijoles Negros

🕒 Tiempo para cocinar: 40 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: 1 onza de carne/alternativa de carne, ¼ de taza de verduras

NSLP: 1 onza de carne/alternativa de carne (o ¼ de taza de frijoles/chicharos), ½ de taza de verduras rojas/anaranjadas, ⅛ de taza de verduras con almidón

SFSP: 1 onza de carne/alternativa de carne, ¼ de taza de verduras

Ingredientes	10 Porciones		20 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Aceite vegetal		1 cucharada		2 cucharadas
Cebolla, picada	5.2 onzas	1 taza	10.4 onzas	2 tazas
Tomates cortados en cubitos enlatados	15 onzas		1 libra 14 onzas	
Frijoles negros bajos en sodio, enlatados con líquido	1 libra 8 onzas	1 cuarto	3 libras	2 cuartos
Papas, peladas y cortadas en cubitos	12 onzas		1 libra 8 onzas	
Agua		1 cuarto		2 cuartos
Cilantro fresco, picada		½ taza		1 taza
Comino		1 cucharada		2 cucharadas
Jugo de limón verde		3 cucharadas		¼ de taza + 2 cucharadas
Ajo en polvo		1 cucharadita		2 cucharaditas
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas
Salsa picante		al gusto		al gusto



Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio-alto. Saltee la cebolla en el aceite por 2 minutos. Agregue los tomates y cocine, revolviendo, por 2 minutos más.
2. Agregue los frijoles con el líquido, las papas y el agua. Caliente hasta que hierva, luego reduzca el calor a fuego lento. Cubra y cocine por 20 minutos.
3. Agregue el cilantro, el comino, el jugo de limón verde, y la salsa picante opcional. Revuelva y cocine durante 10 minutos más.

CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.

CCP: Mantenga para servicio caliente en 135°F o más.

Sirva porciones de 1 taza utilizando un cucharón o cuchara de 8 onzas.

continúa

Sopa de Frijoles Negros, continuación

Porción	Rinde	Volumen
1 taza	10 porciones, aprox. 5 libras 8 onzas 20 porciones, aprox. 11 libras	10 porciones, aprox. 2 cuartos + 2 tazas 20 porciones, aprox. 5 cuartos

Nutrientes por Porción					
Calorías	131	Sodio	359 mg	Vitamina A	56 UI
Grasa Total	1.7 g	Carbohidrato	24 g	Vitamina C	11 mg
Grasa Saturada	0.3 g	Fibra Dietética	7 g	Hierro	2 mg
Colesterol	0 g	Proteína	6 g	Calcio	78 mg

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.