

Sopa de frijoles vegetariana

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 8

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 1 hora 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 libra de tu elección de frijoles secos (como blancos, pintos, garbanzos, negros, etc.)
- 4 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, cortada en cubos
- 3 zanahorias, cortadas en cubos
- 6 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharadita de pimienta roja molido
- 2 hojas de laurel
- 1 1/2 cucharaditas de sal, más al gusto
- 10 tazas de agua

PREPARACIÓN

1. Enjuaga los frijoles en un colador. Trasládalos a una olla o bol y cúbrelos con 4 tazas de agua. Déjalos remojar por una noche, hasta 24 horas.
2. Escurre los frijoles cuando estés listo para usarlos. Calienta una olla grande a fuego mediano. Agrega aceite, cebolla, zanahorias y ajo. Fríelos por 3-5 minutos, hasta que estén blandos.
3. Añade frijoles, tomillo, comino, pimienta roja picada, hojas de laurel, sal y 10 tazas de agua.
4. Lleva la sopa al punto de ebullición. Baja el fuego y hiérvela a fuego lento por 60-90 minutos, cubierta, hasta que los frijoles estén blandos.
5. Una vez que los frijoles estén blandos, retira las hojas de laurel. Prueba y agrega sal y pimienta si la necesita.



Información nutricional

Porción: 1/8 de receta hecha con frijoles blancos

Calorías	229
Total de grasas	3 g
Grasas saturadas	0.4 g
Colesterol	0 mg
Sodio	468 mg
Carbohidratos	39 g
Fibra	15 g
Azúcares	4 g
Proteína	13 g

Fuente de receta:
aspiciperspective.com