

Sopa De Frijoles Cannellini

Ingredientes:

- 2 ½ taza de frijoles cannellini
- 1 ¾ taza de cebada cocida
- 3 cuartos de agua
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla blanca grande, cortada en cubitos
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 costillas de apio con hojas, picadas
- 2 cucharadas de orégano fresco
- ⅓ cucharadita de pimienta negra molida



*VEGAN



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cups (376g)
Servings Per Container 12

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Calories 90	Calories from Fat 15		
Total Fat 1.5g			2%
Saturated Fat 0g			0%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 100mg			4%
Total Carbohydrate 16g			5%
Dietary Fiber 3g			12%
Sugars 1g			
Protein 3g			
Vitamin A 0%	Vitamin C 2%		
Calcium 4%	Iron 6%		

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Direcciones:

Coloque los frijoles en una olla grande y cúbralos con agua. Deje los frijoles en remojo durante la noche. Escurrir los frijoles al día siguiente y cubrir con agua. Coloque a fuego medio-alto. Deje hervir y reduzca el fuego a fuego lento.

Cocine hasta que esté suave, aproximadamente una hora. Escurrir los frijoles y poner aparte. Enjuaga bien la olla. Coloca el aceite de oliva. En el misma olla a fuego medio. Agrega el ajo y la cebolla. Cocine lentamente a fuego medio hasta que las cebollas estén transparentes.

Vuelva a colocar los frijoles en la olla y revuelva bien. Agregar vegetales caldo y sal. Cocine durante unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue el apio, el orégano y la pimienta. Cocinar unos 20 minutos. Agregue la cebada cocida. Usando un palo licuadora, mezcle hasta obtener su textura ideal. Se puede servir caliente o frío.