



# Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales

## Ingredientes

- ½ taza de cada uno de los siguientes frijoles: frijoles rosados secos, lentejas secas, frijoles negros secos, chícharos amarillos, frijoles rojos secos y frijoles carita o de ojo negro secos
- 8 tazas de agua
- 1 pierna de jamón (aproximadamente ½ libra)
- 1 cucharadita de cada uno de los siguientes condimentos: albahaca seca, romero seco, mejorana seca y chile rojo en polvo
- ½ cucharadita de sal y ½ de pimienta negra molida
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de zanahorias ralladas picadas
- ½ taza de apio picado
- 2 latas (14½ onzas) de tomate sin sal, cortados en cubitos y con el líquido
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate

## Preparación

1. Lave con agua fría los frijoles. Coloque todos los frijoles en un tazón grande y cubra los ingredientes con 2 pulgadas de agua. Cubra y deje reposar 8 horas antes de sacar el agua.
2. Ponga a hervir en una cacerola los frijoles, el agua y la pierna de jamón. Agregue los condimentos, la zanahoria, el apio, los tomates y la salsa de tomates. Cubra la cacerola, reduzca el fuego y deje hervir durante 2 horas. Quite la tapadera y continúe cocinando durante 1 hora.
3. Retire la hoja de laurel. Retire la pierna de jamón de la sopa y separe la carne del hueso. Deshebre la carne con 2 tenedores. Coloque la carne nuevamente en la sopa y sírvala.

*Este platillo saludable le va a gustar a toda su familia.*

**Rinde 8 porciones. 2 tazas por porción.**

**Tiempo de preparación:** 20 minutos (sin incluir el tiempo que los frijoles están en remojo)

**Tiempo de cocimiento:** 3 horas

**Información nutricional por porción:**

Calorías 346, Carbohidratos 50 g, Fibra dietética 16 g, Proteínas 22 g, Grasa total 9 g, Grasa saturada 3 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 19 mg, Sodio 455 mg