

Sopa de salchicha o salchichón, con frijoles blancos y espinacas

Rinde 4-6 porciones

Ingredientes:

- 1 paquete de tu salchicha o salchichón precocido favorito, en rodajas finas
- 2 latas de 15 onzas de frijoles blancos (habichuelas, porotos, alubias o judías blancas), como los cannellini, enjuagados
- 4 tazas caldo o consomé vegetal
- 3 zanahorias peladas y en rodajas
- 2 tallos de apio picados
- 1 cucharada de aceite (de oliva, canola, vegetal)
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de espinacas frescas picadas (o 16 oz congeladas)

Preparación

- Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio.
- Añade la salchicha en rodajas, el ajo, las zanahorias, el apio y el caldo a la olla. Hiérvelo, luego reduce a fuego lento y cocínalo así durante 20-30 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
- Añade los frijoles y continúa cocinando durante 10 minutos más.
- Añade las espinacas y cocina hasta que se ablanden (si están frescas) o se descongelen (si están congeladas).
- Sazonalo con sal y pimienta al gusto.
- Sirvelo caliente con pan integral crujiente.



Comida destacada: Frijoles



Los frijoles son baratos, fáciles de preparar y están llenos de nutrientes como proteínas, fibra, hierro y calcio. Vienen en varias variedades que se pueden comprar secas o enlatadas.

Los frijoles son muy versátiles y se pueden incluir en tus comidas de muchas maneras emocionantes.

Cada taza de frijoles cocidos contiene 15 gramos de proteína, 15 gramos de fibra y 45 gramos de carbohidratos.

Para obtener más información, visita www.ncdhhs.gov/ncwic

