

Receta de Sopa

Batidora de Mano/Robot de Cocina

Chili de Frijoles Blancos



Ingredientes	Approx.. Costo*
1 bolsa de 16 onzas de frijoles blancos secos**, remojados durante 8 horas	\$1.19
1 cebolla, picada	\$0.89
1 lb. Bolsa de zanahorias, peladas y picadas	\$0.99
1 bonche de apio, lavado y picado	\$1.99
Condimentos: 2 cucharas de aceite de oliva, 2 dientes de ajo, 2 cucharaditas de tomillo y chili en polvo o al gusto	\$1.00***
Líquido: 2 latas grandes de caldo de pollo (32 oz. pacific natural foods)*** y 4 tazas de agua	\$7.78
Total	\$13.82

de raciones: 10 **costo por ración: \$1.38**

*Basada en precios que se encuentra en el sitio web de Peapod .

**O use 4 latas de 15 onzas de frijoles blancos, escurridos y enjuagados.

***Condimentos y especias están calculados como 25 céntimos cada vez que se usa.

****ten cuidado, a veces el MSG se ve como Autolyzed Yeast Extract.

Direcciones: Sofría cebollas picadas y ajo en aceite de oliva en una olla grande durante varios minutos. Agregue vegetales y cocine durante mas tiempo. Agregue frijoles, caldo, tomillo y chili en polvo. Cocine a fuego lento durante dos horas, hasta que los frijoles se ablanden. Deje que se enfríe antes de batirla hasta la consistencia deseada. Rinde un galón. Se puede doblar la receta y congelar la mitad. Una vez que el Chili ha sido hecho puré, agregue un poco de vinagre (de vino tinto, manzana o balsámico) para darle un sabor mas fresco. Para una sopa contundente, agregue sus sobras de pollo.

Información Nutricional por 2 taza ración:

Calorías	275
Grasa Total	6g
Grasa Saturada	1g
% del total diario	5%
Carbohidratos	42g
Proteína	14g
Fibra	4g

	% del total diario
Vit A	56%
Vit C:	14%
Calcio:	17%
Hierro	30%
Buena fuente de*	Vitaminas A, C, B, Calcio, Hierro, Magnesio, Potasio and Zinc
*(10% o más del RDA)	

