

Sopa Básica de Alubias



Sirve:

9 raciones de una taza cada una

Pieza:

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Janet Potts, RD, LD

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta sencilla sopa de alubias está llena de proteínas y fibra y puede servirse como una comida completa o como un sabroso primer plato. Perfecta sola o como base de las verduras o carnes que tengas a mano, por ejemplo, zanahorias, brócoli, jamón o espinacas. Se puede congelar para comer otro día.

1 libra de
alubias, lavadas y puestas a remojo 6-8 horas
(454
g)

1 cebolla mediana,
cortada con Cono #4
3-4 dientes de
ajo, picado

3 cucharadas de
hojas de apio, picadas
(23
g)

6 tazas de
agua
(1.4
l)

1 cucharadita de
sal
(5
g)

¼ cucharadita de
pimienta negra
(1.25
g)

Preparación :

1. Escurre y enjuaga las alubias y reserva.
2. Precalienta la olla eléctrica a 250°F/121°C. Sofríe las cebollas hasta que estén transparentes, aproximadamente 3-4 minutos. Agrega el ajo y saltea durante otros 2-3 minutos.

3. Añade las hojas de apio, agua, sal, pimienta y las alubias escurridas. Tapa y reduce la temperatura a 215°F/102°C.
4. Cocina a fuego lento durante 1 ½ hora o hasta que las alubias estén tiernas.

Información nutricional por ración

Calorías: 48
Grasa Total: 0g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 414mg
Carbohidratos: 9g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 0g
Proteína: 3g