

Sopa de frijoles negros

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana cortada en dados
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharaditas de comino
- 1 jalapeño picado (opcional)
- 2 latas (16 onzas; 454 g) de frijoles negros sin sal, sin escurrir
- 1 lata (15 onzas; 425 g) de tomates cortados en dados, sin sal, sin escurrir
- 1 taza de caldo bajo en sodio (pollo, verdura, ternera)

Preparación:

1. Rocíe una olla grande con aerosol para cocinar. Saltee las cebollas a fuego medio-alto hasta que empiecen a dorarse (aproximadamente 5 minutos).
2. Añada el ajo, el comino y el jalapeño (opcional) y cocine durante 1 minuto.
3. Añada los frijoles a la olla. Aplaste ligeramente con un tenedor o un pasapurés.
4. Añada los tomates y el caldo, llévelos a ebullición y reduzca el fuego a medio. Tape y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos.
5. Sírvala caliente. Rinde 4 porciones. Puede cubrirla con cilantro, queso o crema agria.