

# 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 escurrir
- 1 lata (15 onzas; 425 g) de tomates cortados en dados, sin escurrir
- 1 taza de caldo (de pollo, de verduras, de 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.

Opcional: puede cubrir con cilantro, queso o crema agria.

# Black Bean Soup

## Ingredients:

- 1 medium onion, diced
- 1 clove garlic, minced
- 2 teaspoon cumin
- 1 jalapeno, chopped (optional)
- 2 cans (16 ounce) black beans, undrained
- 1 can (15 ounce) diced tomatoes, undrained
- 1 cup broth (chicken, vegetable, beef)

## Directions:

1. Spray large pot with cooking spray. Sauté onions over medium-high heat until starting to brown (approximately 5 minutes).
2. Add garlic, cumin, jalapeno (optional) and cook for 1 minute.
3. Add beans to pot. Lightly mash with fork or potato masher.
4. Add tomatoes and broth, bring to boil and reduce heat to medium. Cover and simmer for 15 minutes.
5. Serve hot. Serves 4.

Optional - Can top with cilantro, cheese, sour cream.



COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT