



## Sopa de Frijoles Blancos

- 1 libra frijoles blancos, secos
- 1 pierna de jamón, ahumada
- 2 zanahorias mediana, picaditas
- 3 tallos medianos de apio, picaditos
- 5 tazas caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharadas condimento de ajo y hierbas sin sal
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita sal

### Remojo:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por lo menos 20 segundos.
2. Enjuague y clasifique los frijoles, eliminando la suciedad, las rocas y otros desechos que puedan estar presentes. Abajo elija entre los métodos de remojo rápido o remojo nocturno:

**Remojo rápido:** Coloque los frijoles en una olla lo suficiente grande para que estos puedan duplicar su tamaño. Agregue 6 tazas de agua por cada 2 tazas de frijoles secos. Después, coloque la olla a fuego medio-alto y lleve a hervir. Hierva los frijoles durante 2 a 3 minutos en la olla destapada. Retire del fuego. Cubra la olla y deje remojar durante 1 hora antes de cocinar.

**Remojo durante la noche:** Coloque los frijoles en una olla lo suficiente grande para que estos puedan duplicar su tamaño. Agregue suficiente agua para tener al menos 1 pulgada sobre los frijoles. Cubra y refrigere 8 horas o durante la noche.

### Cooking:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por lo menos 20 segundos.
2. Lave las verduras bajo agua corriente fría y use un cepillo para limpiar las verduras con una superficie firme. Séquelas y córtelas para preparar para esta receta.



3. Enjuague y escurra los frijoles remojados y colóquelos en el fondo de una olla de cocción lenta grande (de 7 a 8 cuartos). Agregue el jamón, las zanahorias, apio, el caldo de pollo, condimento y las hojas de laurel.
4. Cubra con tapa y cocine a fuego lento durante 7 a 9 horas o fuego alto durante 4 a 5 horas, hasta que los frijoles estén tiernos. Añada sal.
5. Retire el jamón y las hojas de laurel de la sopa. Qúitele la piel y el hueso a la carne de la pierna de jamón. Pique la carne y devuélvala a la sopa. Deseche del hueso, la piel y las hojas de laurel.
6. Guarde las sobras en el refrigerador dentro de dos horas. Use dentro de los cuatro días o congele.

**Nota:** Sustituya la pierna de jamón por 2 tazas de jamón cortado en cubitos o un hueso de jamón sobrante.

**Hace 12 porciones**  
**Tamaño de la porción: 1 taza**  
**Costo por receta: \$7.18**  
**Costo por porción: \$0.60**



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

### Datos nutricionales por porción:

220 calorías; 5g total de grasa; 4.5g grasa saturada; 0g grasa trans; 25mg colesterol; 540mg sodio; 28g total de carbohidratos; 6g fibra dietética; 2g total de azúcar; 0g azúcares añadidas; 19g proteína; 0% Valor diario de vitamina D; 6% Valor Diario de calcio; 15% Valor Diario de hierro; 15% Valor Diario de potasio

### Fuente:

Jen Robinson, NEP Area Nutrition Agent; and Brooke Jenkins, Extension Specialist, University of Kentucky Cooperative Extension Service

