



Sopa Picante de “Black Eyed Peas”

Numero de raciones: 10

Tamaño de raciones: 1 ½ cups

Equipo:

Olla de Cocción Lenta

Ingredientes:

- 1 bolsa de 16 onzas de “black eyed peas” secos, preparados usando el metodo remojo rápido*
- 1 cebolla pequeña picadas
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate en bajo sodio
- 2 latas de 8 onzas de salsa de tomate
- 1 lata de 6 onzas pasta de tomate sin sal
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 3-4 dientes de ajo
- 1 cucharadita orégano
- una pizca de pimienta cayena
- 1-15 onzas de caldo de pollo en bajo sodio
- 6 tazas agua
- 1.5 cucharadas de vinagre de vino tinto

*Remojo Rápido - Agregue los “black eyed peas” a una olla grande. Agregue 6 a 8 pulgadas de agua. Hierva durante 2 minutos. Cubra y remoje durante una hora. Escurra el agua.

Direcciones:

Agregue todos los ingredientes a la olla de cocción lenta. Cocine a temperatura alta por 4 horas o baja por 8 a 10 horas. Agregue pimienta al gusto y una salpicadura de vinagre de vino tinto antes de servir.

Costo por recita: \$8.75

Costo por ración: \$0.88

Raciones de MiPlato: 1 ración de verdura

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/2 tazas

Raciones 10

Cantidad por Ración

Calorías 175

% Valores Diarios*

Grasa Total 4g **6%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans 0g

Grasa Poliinsaturada 1g

Grasa Monoinsaturada 2g

Colesterol 1mg **0%**

Potasio 584mg **17%**

Sodio 219 mg **9%**

Carbohidrato Total 26g **9%**

Fibra Dietética 7g **28%**

Azucares 8g

Proteínas 9g **18%**

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

** Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>