

Black Bean Soup

6 Servings

Ingredients

- 1 cup frozen **peppers and onions**, thawed
- 1 cup frozen **corn**, thawed
- 1 ½ cups **vegetable broth**, no sodium
- 2 cans (15 oz each) **black beans**, drained and rinsed
- 1 can (14 oz) **diced tomatoes**, no sodium
- 1 Tbs **oregano**
- 2 Tb **cumin**
- ½ tsp **garlic powder**, dried



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 190

Total Fat: 1g

Saturated Fat: 0g

Protein: 10g

Sodium: 270mg

Carbohydrates: 35g

Added Sugar: 0g

Fiber: 12g

Instructions

1. Combine all ingredients in a saucepan.
2. Cover and simmer for 20-25 minutes or until vegetables are tender.

Sopa de Frijoles Negros

6 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de **mezcla de pimientos y cebolla de paquete congelada**, descongelada
- 1 taza de **maíz congelado**, descongelado
- 1 ½ tazas de **caldo de vegetales**, sin sodio
- 2 latas (15 oz cada una) de **frijoles negros**, enjuagados y escurridos
- 1 lata (14 oz) de **tomates picados**, sin sodio
- 1 cucharada de **orégano en polvo**
- 2 cucharadas de **comino en polvo**
- ½ cucharaditas de **ajo en polvo**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 190

Grasa Total: 1g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 10g

Sodio: 270mg

Carbohidratos: 35g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 12g

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una olla.
2. Cubra y cocine por 20-25 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.