

## Sopa Mexicana de frijol negro



Esta sabrosa sopa baja en carbohidratos hace un gran almuerzo al día siguiente también.

### Datos de Nutrición

Tamaño de la porcion: 1/2 taza

Calorias: 170

Gordura: 3.5 g      Fibra: 5 g

Carbohidrato: 15 g      Sodio: 390 mg

Colesterol: 40 mg      Proteína: 20 g

Informacion: American Diabetes Association. Para mas ideas de recetas para personas con Diabetes visite:

<http://www.diabetes.org/mfa-recipes/>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3447

## Sopa Mexicana de frijol negro



### Ingredientes

- Aceite aerosol
- 2 cucharadas de aceite de canola
- ½ cebolla, cortada
- 1 libra de pechuga de pollo sin piel o huesos, cortado en cubitos de ½-plg
- ½ cucharada de condimento de Adobo (como Goya); dividido
- ¼ cucharada de pimienta negra en polvo
- 40 onzas de caldo de pollo bajo en sodio
- 14.5-oz de tomates rostizados al fuego
- 1 cucharada de chile en polvo
- ½ cucharada de comin
- ½ taza de elote congelado
- 15-oz lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos

### Direcciones

1. Rocíe una olla grande con aceite en aerosol. Añada el aceite y la cebolla y saltea a fuego medio-alto durante 3 minutos o hasta que esté clara.
2. Agregue el pollo y sazone con ¼ de cucharadita de condimento de Adobo y pimienta. Cocine el pollo hasta que esté ligeramente marrón, unos 6-7 minutos.
3. Agregue los ingredientes restantes (incluyendo el otro ¼ de cucharadita del condiment Adobo). Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos.