



Sopa de kale y frijoles blancos

Receta en una sola olla

Baja en grasa,
vegana

Ingredientes

Porciones: 5

Tiempo de preparación:
15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

- 1 **cebolla** picada
- 1 cucharadita de **ajo en polvo**
- 1 cucharadita de **aceite**
- 2 tazas de **caldo de vegetales**
- 1 lata de **frijoles blancos**, 15.5 onzas, enjuagados y escurridos
- 1 lata de **tomates en cubos**, 14.5 onzas, con su jugo
- 1 cucharada de **sazonador italiano**
- 3 tazas de **kale**, picado (fresco o congelado)

Instrucciones

1. En una olla, a fuego medio-alto, sofría la cebolla en aceite hasta que esté blanda.
2. Agregue el ajo en polvo, el caldo, los frijoles blancos y los tomates, mueva para combinar.
3. Deje hasta que hierva; reduzca el calor, cubra y cueza a fuego lento por aproximadamente 5 minutos.
4. Agregue el kale y el sazónador italiano. Hierva a fuego lento hasta que el kale se ablande, de 3 a 5 minutos. Sirva caliente.
5. Refrigere las sobras en el plazo de 2 horas.

Receta adaptada de NY SNAP Ed