

Easy and Healthy Black Bean Soup

Makes 4 servings

Ingredients

- 2 cans Black beans, canned, drained and rinsed (15 ounce)
- 2 cups chicken broth, low sodium (can use vegetable broth instead)
- 1 cup salsa (medium)
- 1 teaspoon cumin (ground)
- 4 tablespoons sour cream, low-fat (can use fat-free)
- 2 tablespoons fresh cilantro, chopped

Directions

1. Lightly puree one can of black beans with broth, salsa and cumin in a blender.
2. In a medium saucepan, combine pureed bean mixture with remaining beans and heat through.
3. To serve, ladle soup into 4 bowls.
4. Top each bowl with one tablespoon of sour cream and garnish with the cilantro.

Source: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/easy-and-healthy-black-bean-soup>



Fácil y Saludable Sopa de Frijoles Negros

Hace 4 porciones

Ingredientes

2 latas de frijoles negros (15 onzas cada lata), escurridas y enjuagadas

2 vasos caldo de pollo, bajo en sodio (se puede sustituir con caldo de verduras)

1 vaso salsa (mediano)

1 cucharadita comino molido

4 cucharadas crema, bajo en grasa o sin grasa

2 cucharadas cilantro fresco, picado

Direcciones

1. En una licuadora, mezcle una lata de frijoles negros con el caldo, la salsa, y el comino

2. Dentro de un cacerola, combine el puré de la mixtura de frijoles con lo que quede de frijoles y caliente

3. Sirve la sopa en cuatro tazones

4. Encima de cada plato, ponga una cucharada de crema y adorne con cilantro



Source: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/easy-and-healthy-black-bean-soup>