

## SOPA CREMOSA DE FRIJOLES BLANCOS Y MAÍZ

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ideal para 4 personas



### Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 pimiento verde, picado
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada comino molido
- 1 ½ cucharadita de sal
- 1 ¼ cucharadita de condimentos chili en polvo
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 3 cucharadas de harina de trigo para todo uso
- 3 tazas de caldo de verduras o pollo
- 2 tazas de leche entera (yo usé leche de almendra)
- 2 latas (15 oz.) de frijoles blancos, enjuagados y escurridos
- 1 lata (4 oz.) de chiles verdes picados (Green Chili)\*
- 1 taza de maíz en lata o fresco
- ½ taza de yogur griego natural (o sour cream)

### Instrucciones

1. En una olla grande, a fuego medio calienta el aceite y agrega la cebolla y el pimiento verde, cocina 6 minutos, hasta que se ablande.
2. Agrega el ajo, el comino, el chili en polvo, la sal y la pimienta; cocina 2 minutos, hasta que esté aromático. Espolvorea la harina sobre la mezcla de cebolla y revuelve para combinar; cocina 2 minutos más, hasta que se elimine el sabor a harina cruda.
3. Batir el caldo de vegetales y la leche, luego usar una cuchara de madera para revolver la sopa y soltar los pedacitos dorados en el fondo de la olla.
4. Agrega los chiles verdes, los frijoles blancos y el maíz; aumenta el fuego a medio-alto. Una vez que la sopa hierva suavemente, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos, sin tapar, hasta que espese un poco.
5. Coloca el yogurt en un recipiente y agregue ½ taza de sopa caliente; mezclar para combinar y luego echar la mezcla de yogurt en la sopa. Revuelve la

sopa por última vez y sírvela, agregando una cucharada extra de yogurt o crema agria en cada plato un poco de cilantro y lista para disfrutar.

**Nota:**

\*Yo compro el Green Chili (Salsa verde) marca La Morena, en el supermercado AH, también hay en otros supermercados en la sección de productos mexicanos. Solamente ten pendiente que no sea muy picante.

[www.unapizcadeluna.com](http://www.unapizcadeluna.com)