

Recetas: Come para frenar el Calentamiento Global

Estarás ayudando, no sólo al planeta, sino también a tu salud.

Sopa de 16 habichuelas

(Si se dejan en agua desde el día anterior se hacen hirviendo por 4 min en olla de presión)

20 oz bolsa de 16 Mezcla de sopa de frijoles (cualquier mezcla de frijoles servirá, de verdad)

1 cucharadita de aceite de oliva

6 zanahorias pequeñas, peladas y cortadas en cubitos

3 tallos de apio, cortados en cubitos

1 cebolla amarilla mediana, cortada en cubitos

sal y pimienta para probar

1/2 cucharadita de comino molido

1 cucharada de perejil u oregano seco

1 hoja de laurel (opcional)