

SNEAKY VEGGIE SOUP

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUPS, MAKES 8 SERVINGS):

243 calories; 41 grams carbohydrate; 5 grams fat; 12 grams protein; 14 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$7.05

INGREDIENTS

1 onion (any variety)
1 bell pepper (any color)
3 carrots
4 celery stalks
4 large tomatoes
2 cans (15 oz) kidney, pinto, or black beans (no salt added), drained & rinsed
1 can (8 oz) tomato sauce (no salt added)
½ cup water
¼ cup diced green chili peppers
½ tsp ground cumin
¼ tsp cayenne
¼ tsp paprika
1 avocado

DIRECTIONS

Wash & finely chop all vegetables. Combine all ingredients except avocado in large pot or slow cooker. Cook, partially covered, on medium-high heat for at least one hour. Top soup with avocado slices.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

SOPA DE VEGETALES ESCONDIDOS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

243 calorías; 41 gramos carbohidratos; 5 gramos grasa; 12 gramos proteína; 14 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$7.05

INGREDIENTES

- 1 cebolla (cualquier variedad)
 - 1 pimiento (cualquier color)
 - 3 zanahorias
 - 4 pedazos de apio
 - 4 tomates grandes
 - 2 latas (15 onzas) de frijoles pintos o negros (sin sal), escurridos y enjuagados
 - 1 lata (8 onzas) salsa de tomate (sin sal)
 - ½ taza de agua
 - ¼ taza de chiles verdes picados
 - ½ cucharadita de comino molido
 - ¼ cucharadita de pimienta roja
 - ¼ cucharadita de páprika (pimiento molido)
 - 1 aguacate
-

PREPARACIÓN

Lave y pique las verduras. En una olla grande, mezcle todos los ingredientes menos el aguacate. Cocine parcialmente tapado, a fuego medio-alto durante al menos una hora. Al momento de servir agregue las rebanadas de aguacate a la sopa.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites