

BUILD-A-SOUP

Serves 4 adults. Soups are an easy meal to pack in nutrition and do not require a lot of work in the kitchen. Make sure you use no or low sodium broth and lean meats for protein. Soups are a great opportunity to pack lots of greens into your diet. This is an easy way to create a nutritious meal for the whole family!

1 Tbsp olive oil

1 lb protein
Lentils, beans, chicken, turkey

4 cups vegetables
Potatoes, sweet potatoes, yuca, tomatoes, mushrooms, corn,
carrots, onion, winter squash, summer squash

4 cups broth
Vegetable, chicken, turkey (low sodium)

Herbs and seasonings to taste
Dried or fresh herbs (basil, thyme, rosemary, oregano, bay leaf), garlic

1 cup greens
Spinach, kale, Swiss chard, collard greens

2 cups precooked whole grains
Brown rice, quinoa, barley

Place the olive oil and protein in a large stockpot and cook until the meat is brown. Then, add the vegetables and cook for another 5-10 minutes. Pour broth, herbs, and seasonings in and bring to a boil. Once at a boil, lower to a simmer and cook for 30-45 minutes. Then add the greens and whole grains and heat for another 5 minutes.

Serve and enjoy!

**Soup is a great meal option for the whole family.
Make soup with a variety of vegetables that you have
on hand for a healthy and affordable meal!**

PREPARE-UNA-SOPA

Para 4 adultos. Las sopas son una forma muy fácil de preparar una comida nutritiva y que no requiere de mucho trabajo en la cocina. Asegúrese de usar un caldo que sea bajo en sodio o que no contenga sodio, y carnes sin grasa. También las sopas son la oportunidad perfecta de satisfacer las necesidades de verduras en su dieta. ¡Son una manera muy fácil de preparar una comida deliciosa para toda la familia!

1 cucharadita de aceite de oliva

1 libra de proteína
Lentejas, frijoles, pollo, pavo

4 tazas de vegetales
Papas, camote (batata), yuca, tomates, hongos, maíz, zanahorias,
cebolla, calabaza de invierno, calabaza de verano

4 tazas de caldo
Caldo de vegetales, pollo, pavo, bajo en sodio

Hierbas y especias para sazonar
Hierbas frescas o secas (albahaca, tomillo, romero, orégano, hojas de laurel), ajo

1 taza de hojas verdes
Espinacas, col rizada, acelgas, berza

2 tazas de granos precocidos
Arroz integral, quínoa, cebada

Coloque el aceite de oliva junto con la proteína en una olla grande y sofríala hasta que la carne se dore. Añada los vegetales y cocine por 5-10 minutos más. Agregue el caldo, las hierbas y la sazón, y déjelo hervir. Inmediatamente baje el fuego y cocine a fuego lento por 30-45 minutos. Luego agregue los vegetales verdes y los granos integrales y cocine por 5 minutos más. Sirva la sopa y ¡buen provecho!

La sopa es una excelente opción para toda la familia.

Prepare una sopa con toda la variedad de vegetales que tenga a la mano y obtendrá una comida ¡saludable y económica!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.