



Chicken Vegetable Soup

Serves 8 | \$6.45

170 calories | 8g fat (1.5g sat fat) | 300mg sodium | 15g carbs | 4g fiber
| 12g protein per serving

Ingredients

- 1 medium onion
- 2 stalks celery
- 3 Tablespoons olive oil
- 3 Tablespoons flour
- 2 cups low-fat milk
- 1 can chicken (10 oz.)
- 2 cans no-salt-added mixed vegetables (15 oz.)
- ¼ teaspoon black pepper

1. Prepare your ingredients: finely chop the onion and celery.
2. In a large pot, heat the oil over medium heat.
3. Sauté the onion and celery in the oil until softened, 3-5 minutes.
4. Sprinkle the flour on the vegetables and cook, stirring often, for 2 minutes.
5. Whisk in the milk and add the liquid from the chicken and vegetables to the pot.
6. Bring to a boil, stirring frequently, and simmer until soup is thickened, about 5 minutes.
7. Stir in the chicken and vegetables.
8. Season with black pepper and serve.

Recipe Tips: You can substitute low sodium chicken stock for the milk.

capitalareafoodbank.org/recipes

Sodium Control

- Choose no salt added canned vegetables for this dish to lower the sodium content in your diet

Protein Rich

- Choose lean proteins such as low fat milk and canned chicken in water for energy throughout the day



FEEDING™
AMERICA
A member of



Sopa de pollo y vegetales

8 porciones | \$6.45

170 calorías | 8g grasa (1.5g grasa saturada) | 300mg sodio | 15g carbohidratos | 4g fibra | 12g proteína por cada porción

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tallos de apio
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de harina
- 2 tazas de leche (baja en grasa)
- 1 lata de pollo (10 oz.)
- 2 latas de vegetales mixtos, sin sal (15 oz.)
- ¼ cucharadita de pimienta negra

1. Prepare los ingredientes: Corte finamente la cebolla y el apio.
2. En un olla grande, caliente el aceite a temperatura mediana.
3. Saltee la cebolla y el apio hasta que estén blandos, 3-5 minutos aproximadamente.
4. Espolvoree la harina encima de los vegetales y cocine, revolviendo a menudo, por 2 minutos.
5. Añada la leche mientras la va batiendo, y añada el líquido del pollo y los vegetales a la olla.
6. Hierva, moviéndolo frecuentemente, y luego baje la temperatura a fuego bajo hasta que la sopa espese, aproximadamente 5 minutos.
7. Revuelva el pollo y los vegetales.
8. Sazone con la pimienta negra y sirva.

Consejos de cocina: Puede sustituir la leche por caldo de pollo bajo en sodio.

capitalareafoodbank.org/recipes

Controle el consumo de sodio

- *Escoja vegetales enlatados bajos en sodio para controlar el consumo de sodio en su dieta*

Rico en proteínas

- *Para más energía durante el día escoja proteínas magras o bajas en grasa como la leche baja en grasa y el pollo enlatado en agua*



FEEDING™
AMERICA
A member of