



Tortilla Soup

INGREDIENTS

- 4 corn tortillas
- 2 tablespoons oil
- 1 large onion, chopped
- 3 garlic cloves, minced
- 1 small jalapeno chili, stemmed, seeded, and minced
- 2 (14.5 ounce) cans low salt diced tomatoes
- 1 box (32 ounces) low sodium chicken broth
- 1 (15 ounce) can low salt corn, rinsed and drained
- 1 (15 ounce) can low salt black beans, rinsed and drained
- 1 cup chopped cooked chicken (boneless breasts or thighs)
- 2 tablespoons minced fresh cilantro leaves
- Juice of 2 limes
- ½ teaspoon salt

Servings: 4
Total cost: \$13.50



STEP 1: Move an oven rack to the middle position and heat the oven to 425°F. Place the tortillas on a rimmed baking sheet. Bake until lightly crisped, about 6 minutes (don't let the tortillas become overly crisp and stiff or they will shatter when you try to cut them into strips).

STEP 2: Cool the tortillas slightly and then use scissors to cut them into strips (it's fine if some of the strips break apart). Set the tortilla strips aside.

STEP 3: Meanwhile, heat the remaining 2 tablespoons of oil in a large saucepan over medium heat until shimmering. Add the onion and cook until it begins to brown, about 5 minutes. Stir in the garlic and chili and cook until softened, about 1 minute.

STEP 4: Add the tomatoes and broth, raise the heat to high, and bring to a boil.

STEP 5: Stir in the corn, black beans, chopped chicken, tortilla strips, cilantro, and lime juice and cover the pan. Remove the pan from the heat and set aside until the tortillas strips soften and start to lose their shape, about 5 minutes. Adjust the seasonings, adding salt to taste.

Substitute Canned Chicken Swap out one 12 ounce can of chicken breast for every two small chicken breast in any recipe.

Watch Your Sodium Use no sodium spices or fresh herbs instead of salt. The recommended sodium intake is 2,300 mg per day or less.

475 Calories | 69g Carbs | 15g Sugar | 12g Fiber | 12g Fat (2g Sat Fat) | 28g Protein | 735mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Sopa de Tortilla

INGREDIENTES

- 4 tortillas de maíz
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 jalapeño pequeño picado, quitar antes las semillas y las venas
- 2 latas (14.5 onzas) de tomates picados bajos en sal
- 1 cartón (32 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata (15 onzas) de maíz baja en sal, lavado y escurrido
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, lavados y escurridos
- 1 taza de pollo cocinado picado (pechuga o muslo deshuesado)
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- El zumo de 2 limas
- ½ teaspoon sal

Porciones: 4

Costo Total: \$13.50



Paso 1: Pon la rejilla del horno en el nivel de en medio y calienta el horno a 425 grados. Pon las tortillas sobre una bandeja refractaria con bordes. Hornea por unos 6 minutos, hasta que estén ligeramente crujientes (no dejes que se tuesten demasiado de forma que no se partan cuando las estés cortando en tiras).



Paso 2: Deja enfriar las tortillas ligeramente y con unas tijeras córtalas en tiras (no pasa nada si alguna de las tiras se parte). Reserva las tiras de tortillas.



Paso 3: Mientras tanto, calienta las otras 2 cucharadas de aceite en una sartén a fuego medio hasta que se vea brillante. Agrega la cebolla y cocínala por unos 5 minutos hasta que empiece a dorar. Agrega el ajo y el chile y cocina por 1 minuto aproximadamente, hasta que esté blando.



Paso 4: Agrega los tomates y el caldo, sube el fuego a alto, y lleva a hervor.



Paso 5: Agrega el maíz, los frijoles, el pollo, las tiras de tortilla, el cilantro, y el zumo de lima, y tapa la sartén. Retira la sartén del fuego y déjala reposar por unos 5 minutos hasta que las tiras de tortilla estén blandas y comiencen a perder su forma. Añadir sal y servir.

Reemplace por Pollo Enlatado Utilice una lata de 12 onzas de pechuga de pollo cada dos pechugas de pollo pequeñas en cualquier receta

Cuidado Con el Sodio Use especias sin sodio o hierbas frescas en lugar de sal. La recomendación es de 2,300 mg por día o menos.

475 Calorias | 69g Carbs | 15g Azucar | 12g Fibra | 12g Grasa Total (2g Grasa Saturada) | 28g Proteina | 735mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes