

Tortilla Soup

Servings: 6

Ingredients

- 2 tablespoons olive oil
- 4 corn tortillas
- 1 large onion, chopped
- 3 garlic cloves, minced
- 1 small jalapeno pepper, stem and seeds removed, minced
- 4 cups chicken broth, low sodium
- 2 (15 oz) cans diced tomatoes, no salt added
- 1 (15oz) can corn, low sodium, drained and rinsed
- 1 (15 oz) can black beans, no salt added, drained and rinsed
- 1 cup cooked chicken, chopped
- 4 tablespoons lime juice
- ¼ teaspoon salt
- 2 tablespoons fresh cilantro, chopped

Instructions

STEP 1: Preheat the oven to 425°F. Lightly brush olive oil on both sides of the tortillas and place on an ungreased baking sheet. Bake for 6 min or until lightly crisped. Allow the tortillas to cool then cut into strips with a scissor.

STEP 2: Heat the remaining olive oil in a large pot over medium heat until shimmering. Add the onions and sauté until softened, about 5 minutes. Stir in garlic and jalapeno pepper and sauté for 1 minute or until softened. Add the broth, tomatoes, corn, black beans and chicken. Raise the heat to high and bring to a boil. Once boiling, lower the heat and simmer for 15-20 minutes.

STEP 3: Remove the pan from the heat and add the lime juice and salt. Ladle into bowls. Top with chopped cilantro and the tortilla strips.



- **Ingredient Swap:** Use canned chicken instead of fresh chicken.
- **Did You Know?** Beans are a great source of plant protein and fiber.
- **Shopping Tip:** When shopping for canned goods, look for low salt/no salt added. If not available, draining and rinsing reduces the salt content by up to 40%!



Per Serving: 290 Calories | 41g Carbs | 8g Sugar | 8g Fiber | 8g Fat (1g Sat Fat) | 17g Protein | 450mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Sopa de tortilla

Porciones: 6

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tortillas de maíz
- 1 cebolla grande, picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 chile jalapeño pequeño, sin tallo ni semillas, picado
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 latas (15 oz) de tomates en cubos, sin sal agregada
- 1 lata (15 onzas) de maíz, bajo en sodio, escurrido y enjuagado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- 1 taza de pollo cocido, picado
- 4 cucharadas de jugo de lima
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 425°F. Pincele ligeramente con aceite de oliva ambos lados de las tortillas y colóquelas en una bandeja para hornear sin engrasar. Hornee durante 6 minutos o hasta que estén ligeramente crujientes. Deje enfriar las tortillas y luego córtelas en tiras con unas tijeras.

PASO 2: Caliente el resto del aceite de oliva en una olla grande a fuego medio hasta que esté bien caliente. Agregue la cebolla y sofría hasta que se ablande, aproximadamente 5 minutos. Incorpore el ajo y el chile jalapeño, y sofría durante 1 minuto o hasta que estén blandos. Agregue el caldo, los tomates, el maíz, los frijoles negros y el pollo. Suba el fuego a alto y lleve a ebullición. Una vez que hierva, baje el fuego y deje cocinar a fuego suave durante 15 a 20 minutos.

PASO 3: Retire la olla del fuego y agregue el jugo de limón y la sal. Sirva en tazones. Cubra con cilantro picado y las tiras de tortilla.



- **Intercambio de ingredientes:** Use pollo enlatado en lugar de pollo fresco.
- **¿Sabía qué?** Los frijoles son una excelente fuente de proteínas vegetales y de fibra.
- **Consejos de compras:** Al comprar alimentos enlatados, busque opciones bajas en sodio o sin sal agregada. Si no los consigue, escurrir y enjuagar reduce hasta un 40% el contenido de sal.



Por porción: 290 calorías | 41g carbohidratos | 8g azúcar | 8g fibra | 8g grasa (1g grasa saturada) | 17g proteína | 450mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes