

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

شوربة التورتيليا

وجبة تكفي: 6



المكونات القابلة للاستبدال: يمكن استخدام الدجاج المعلب بدلاً من الدجاج الطازج.

هل تعلم؟ الفاصوليا مصدر رائع للبروتين النباتي والألياف.

نصيحة للتسوق: عند التسوق لشراء المعلبات، يمكن البحث عن المنتجات قليلة الملح أو الخالية من الملح المضاف. في حال عدم التوافر، يمكن للتصفيية والشطف أن تُقللا من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%!



المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 4 رقائق تورتيليا الذرة
- 1 بصلة الكبيرة مقطعة
- 3 فص ثوم مفروم
- 1 حبة فلفل هالابينو صغيرة، منزوعة الساق والبذور، مفرومة ناعماً
- 4 أكواب من مرق الدجاج، قليل الصوديوم
- 2 علب طماطم مقطعة إلى مكعبات (15 أونصة)، بدون إضافة ملح
- 1 علب (15 أونصة) من الذرة قليلة الصوديوم، مصفاة ومغسولة
- 1 علب حبوب فاصولياء سوداء (15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 1 كوب من الدجاج المطبوخ والمقطع
- 4 ملعقة كبيرة عصير الليمون
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة طازجة مزججة مفرومة

إرشادات

الخطوة 1: يُسخّن الفرن إلى درجة حرارة 425° فهرنهايت. يُدهن جانبا التورتيليا بزيت الزيتون برفق ثم توضع على صينية خبز غير مدهونة. تُخبز لمدة 6 دقائق أو حتى تصبح مقرمشة قليلاً. تُترك التورتيليا لتبرد ثم تُقطع إلى شرائح باستخدام المقص.

الخطوة 2: يُسخّن ما تبقى من زيت الزيتون في قدر كبير على نار متوسطة حتى يصبح لامعاً. يُضاف البصل ويُقلب حتى يطرى، لمدة 5 دقائق تقريباً. يُضاف الثوم والفلفل الحار ويُقلب لمدة دقيقة واحدة أو حتى يصبح طرياً. يُضاف المرق والطماطم والذرة والفاصوليا السوداء والدجاج. تُرفع درجة الحرارة إلى درجة عالية ثم تُترك حتى تغلي. بمجرد أن يغلي الماء، تُخفّف الحرارة وتترك على نار هادئة لمدة 15-20 دقيقة.

الخطوة 3: تُرفع المقلاة عن النار ويُضاف عصير الليمون والملح. تُسكب ضمن أوعية. يُزيّن الطبق بالكزبرة المفرومة وشرائح التورتيليا.

لكل وجبة: 290 سعرة حرارية | 41 جرام كربوهيدرات | 8 جرام سكر | 8 جرام ألياف | 8 جرام دهون (1 جرام دهون مشبعة) | 17 جرام بروتين | 450 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes