

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

የቶርቲላ ሾርባ

የገበታው መጠን:- 6

ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ የኦሊቭ ዘይት
- 4 የበቆሎ ቶርቲላስ
- 1 ትልቅ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 3 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 1 ትንሽ ቃሪያ፣ ግንዱ እና ውስጡ ያሉ ፍሬዎች የተወገዱ፣ የተፈጨ
- 4 ኩባያ የዶሮ መረቅ፣ ባለ ዝቅተኛ ሶዲየም ይዘት
- 2 (ባለ 15 አውንስ) የታሽገ የቲማቲም ቁርጥ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት
- 1 (ባለ 15አውንስ) የታሽገ የጣሳ/የቆርቆሮ በቆሎ፣ ባለ ዝቅተኛ ሶዲየም፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሽገ የጣሳ/የቆርቆሮ ጥቁር ባቄላ፣ ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ
- 1 ኩባያ የበሰለ የዶሮ ስጋ፣ የተከተፈ
- 4 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የሾርባ ማንኪያ ፍሬሽ ሲላንትሮ፣ የተከተፈ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- አሽንን በ425°F አስቀድመው ያሙቁት። የኦሊቭ ዘይቱን በሁለቱም የቶርቲላ ጎኖች በኩል በሰሶ ደቀቡና ዘይት ባልተቀባ የመጋገሪያ ሰሃን ላይ ያስቀምጡ። ለ 6 ደቂቃዎች ወይም በከፊል ደረቅ ብሎ እስኪበስል ድረስ ይጋግሩት። ቶርቲላዎች እንዲቀዘቅዙ ያድርጉ ከዚያም በመቀስ በቀጭ ጭት ይቆራርጧቸው።

ደረጃ 2:- በትልቅ መጥበሻ ላይ የቀረውን የኦሊቭ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ለሰላሳ እስኪሆን ድረስ እያጣዙ በፍጥነት ያብሰሉት። ለ 5 ደቂቃዎች። ነጭ ሽንኩርቱን እና ቃሪያውን እያማሰሉ ይቀላቅሉት እና ለ 1 ደቂቃ ወይም እስኪለሰልሰ ድረስ እያጣዙ በፍጥነት ያብሰሉት። ሾርባውን፣ ቲማቲሙን፣ በቆሎውን፣ ጥቁር ባቄላውን እና የዶሮ ስጋውን ይጨምሩ። ሙቀቱን ወደ ከፍተኛ በመጨመር እንዲፈለ ያድርጉት። እንደ ከፈለ በኋላ እሳቱን ይቀንሱ እና ከ 15-20 ደቂቃዎች ያክል በዝግታ ብለው ያብሰሉት።

ደረጃ 3:- መጥበሻውን ከአሳቱ ላይ ያንሱት እና የሎሚ ጭማቂ እና ጨው ይጨምሩ። እየጨለፉ ወደ ጎድጓዳ ሰሃን ይጨምሩት። የተከተፈ ሲላንትሮ እና የቶርቲላ ቁርጥራጮችን ከላይ ይጨምሩ።



- **ለቀያየር የሚችል ግብዓት:-** በፍሬሽ የዶሮ ስጋ ምትክ የታሽገ የጣሳ የዶሮ ስጋ ይጠቀሙ
- **ይህን ያውቁ ነበር?** የባቄላ ዝርያዎች የአፅዋት ፕሮቲን እና ፋይበር ጥሩ ምንጮች ናቸው።
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** የታሽገ የጣሳ ቁሶችን ሲገዙ፣ ዝቅተኛ ጨው የተጨመረበት/ምንም ጨው ያልታከለበትን ይፈልጉ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል በማጠናቀቅ እና በማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ማድረግ ይቻላል!

