

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# سوپ تورتیلا

وعده ها: 6



**تعویض مواد:** به جای مرغ تازه از مرغ کنسروی استفاده کنید.

**آیا میدانستید؟** لوبیا منبع عالی پروتئین گیاهی و فیبر است.

**نکته خرید:** هنگام خرید کنسرو، به دنبال کنسروهای کم نمک/بدون نمک افزوده باشید. اگر در دسترس نبود، تخلیه و شستشو، میزان نمک را تا 40% کاهش می دهد!



## مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون
- 4 عدد نان تریلای ذرت
- 1 پیاز متوسط، خرد شده
- 3 حبه سیر، خرد شده
- 1 عدد فلفل هالوپینو کوچک، ساقه و دانه هایش جدا شده، خرد شده
- 4 فنجان آب مرغ، کم سدیم
- 2 (15 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک
- 1 قوطی (15 اونس) ذرت. کم سدیم، آبکش شده و شسته شده
- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا سیاه، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شود
- 1 فنجان مرغ پخته، خرد شده
- 4 قاشق غذاخوری آبلیمو
- ¼ قاشق چای خوری نمک
- 2 قاشق غذاخوری گشنیز تازه، خرد شده

## دستورالعمل ها

**مرحله 1:** فر را با دمای 425 درجه فارنهایت گرم کنید. به آرامی روغن زیتون را روی دو طرف نان های تورتیلا بمالید و آنها را روی سینی فر چرب نشده قرار دهید. به مدت 6 دقیقه یا تا زمانی که کمی ترد شود، بپزید. بگذارید تورتیلاها خنک شوند و سپس با قیچی به صورت نواری برش دهید.

**مرحله 2:** روغن زیتون باقیمانده را در یک قابلمه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید تا زمانی که روغن به جوش بیاید. پیازها را اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شوند، حدود 5 دقیقه. سیر و فلفل هالوپینو را اضافه کنید و به مدت 1 دقیقه یا تا زمانی که نرم شوند، تفت دهید. آب گوشت، گوجه فرنگی، ذرت، لوبیا سیاه و مرغ را اضافه کنید. حرارت را زیاد کنید و بگذارید بجوشد. بعد از جوش آمدن، حرارت را کم کنید و به مدت 15-20 دقیقه با حرارت ملایم بپزید.

**مرحله 3:** قابلمه را از روی حرارت بردارید و آبلیمو و نمک را اضافه کنید. با ملاقه داخل کاسه ها بریزید. روی آن را با گشنیز خرد شده و نوارهای تورتیلا بپوشانید.

در هر وعده: 290 کالری | 41 گرم کربوهیدرات | 8 گرم شکر | 8 گرم فیبر | 8 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع) | 17 گرم پروتئین | 450 میلی گرم سدیم  
برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) مراجعه کنید