

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

Soupe à la tortilla

Portions : 6

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 tortillas de maïs
- 1 gros oignon, haché
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 petit piment jalapeño, épiné et émincé
- 4 tasses de bouillon de poulet, faible teneur en sel
- 2 boîtes (15 onces) de tomates en dés, sans sel ajouté
- 1 boîte (15 onces) de maïs à faible teneur en sel, égouttés et rincés
- 1 boîte (15 onces) de haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 1 tasse de poulet cuit, coupé en morceaux
- 4 cuillères à soupe de jus de citron vert
- ¼ cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 220°C (425°F). Badigeonnez légèrement les deux côtés des tortillas d'huile d'olive et placez-les sur une plaque à pâtisserie non graissée. Faites cuire pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement croustillants. Laissez refroidir les tortillas, puis coupez-les en lanières à l'aide de ciseaux.

ÉTAPE 2 : Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'elle scintille. Ajoutez les oignons et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Ajoutez l'ail et le piment jalapeño et faites revenir pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le bouillon, les tomates, le maïs, les haricots noirs et le poulet. Augmentez le feu à vif et portez à ébullition. Une fois à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes.

ÉTAPE 3 : Retirez la poêle du feu et ajoutez le jus de citron vert et le sel. Versez dans des bols. Garnissez de coriandre hachée et de morceaux de tortilla.



- **Échange d'ingrédients :** Utilisez du poulet en conserve à la place du poulet frais.
- **Le saviez-vous ?** Les haricots sont une excellente source de protéines végétales et de fibres.
- **Conseil d'achat :** Lorsque vous achetez des conserves, recherchez celles qui contiennent peu ou pas de sel ajouté. Si vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage réduit la teneur en sel jusqu'à 40 % !



Par portion : 290 calories | 41 g de glucides | 8 g de sucre | 8 g de fibres | 8 g de lipides (1 g de lipides saturés) | 17 g de protéines | 450 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes