

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

د پاستي سوپ

څو ځله دې وړاندې شي: 6

ترکيب يعنې اجزاوې

- 2 د ډوډۍ خورلو کاشوغې د زيتون غوړي
- 4 د جوارو پاستی
- 1 لوی پياز، ټوټه شوی
- 3 پلي هوره، ټوټه شوي
- 1 کوچنۍ جالپينو مرچ، ډډ او تخمونه لرې شوي، ټوټه
- 4 پيالې د چرکانو پرورت ډوله سوپ چې کم سوډيم ولري
- 2 (15 اونس) قوطۍ پرې شوې ټماټې، بې له مالگې
- 1 (15 اونسه) قوطی جوار. کم سوډيم ولري او وچ او نښتځل شوي وي
- 1 (15 اونسه) قوطی توره لوبيا، چې مالگه ونه لري، اوبه يې وچې شوې او نښتځل شوې وي
- 1 پياله پوخ شوی چرگ، ميده شوي
- 4 د ډوډۍ خورلو کاشوغه د ليمو جوس
- 1/4 د چای کاشوغه مالگه
- 2 د خورو کاشوغې تازه گشنيز چې ښه ټوټه شوی



- **د اجزاوو تعویض:** د تازه چرگ پر ځای د کنرست شوي چرگ څخه کار واخلئ.
- **ايا تاسو پوهېدئ؟** لوبيا د نباتي پروټينو او فايبر غوره سرچينه ده.
- **د پېرود په تړاو لارښوونه:** کله چې د کنرست شوي توکي پېرئ، نو وگورئ چې لږ مالگه ولري يا يې ونه لري. که شته وي، نو وچ او نښتځل شوي د مالگې محتوا تر 40% پورې کموي!

لارښوونې

1 گام: منقل تر 425°F پورې گرم کړئ. د زيتون غوړ په نرمۍ سره د پاستي دواړو خواوو باندې بورس کړئ او په يوه تا غوړ شوي بيکينگ شيټ کې يې واچوئ. د 6 دقيقو لپاره يا تر هغه پورې پخه کړئ چې لږ کرپندونکی شي. پرېږدئ چې پاستی يخ شي بيا د کينچۍ سره په پټو کې پرې کړئ.

2 گام: د زيتون پاتې غړي په منځنۍ تودوخې سره په کرايي کې گرم کړئ تر هغه چې سم شي. پياز اضافه کړئ او تر نرميدو پورې يې وخورئ، شاوخوا 5 دقيقې. هوره او جالپينو مرچ سره گډ کړئ او د 1 دقيقې لپاره يا تر هغه وخته پورې يې وخورئ چې نرم شي. برات، روميان، جوار، توره لوبيا او چرگ اضافه کړئ. تودوخه منځنۍ لوړې ته پورته کړئ او ويې اېشوئ. کله چې جوش شي، تودوخه ټيټه کړئ او د 15-20 دقيقو لپاره يې پخه کړئ.

3 گام: د ټرفع لوبښی له اور څخه لرې کړئ او د ليمو جوس او مالگه پکې واچوئ. په کاسو کې يې واچوئ. د گشنيزو ټوټې او پاستي پټې يې پر سر واچوئ.



په هر ځل وړاندې کولو کې: 290 کالوري | 41 گرامه کاربوهايډرېټ | 8 گرامه بوره | 8 گرامه فايبر | 8 گرامه غوړ (1 گرامه مشبوع غوړ)

17 گرامه پروټين | 450 ملی گرامه سوډيم

د لا زياتو ترکيبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ