

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

Súp Tortilla

Khẩu phần: 6

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu ô liu
- 4 bánh tortilla bắp
- 1 củ hành tây lớn, thái nhỏ
- 3 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 quả ớt jalapeño nhỏ, bỏ cuống và hạt, băm nhỏ
- 4 cốc nước dùng gà, hàm lượng natri thấp
- 2 hộp (15 ounce) cà chua thái hạt lựu, không muối
- 1 hộp bắp (15oz), ít muối, để ráo và rửa sạch
- 1 hộp (15 ounce) đậu đen, không thêm muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- 1 chén thịt gà nấu chín, cắt nhỏ
- 4 thìa canh nước cốt chanh
- ¼ thìa cà phê muối
- 2 thìa canh rau mùi tươi, thái nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 425°F. Phết nhẹ dầu ô liu lên hai mặt bánh tortilla và đặt lên khay nướng không cần phết dầu. Nướng 6 phút hoặc đến khi bánh hơi giòn. Để bánh nguội rồi dùng kéo cắt thành sợi.

BƯỚC 2: Đun nóng phần dầu ô liu còn lại trong nồi lớn ở lửa vừa cho đến khi dầu nóng. Cho hành tây vào xào đến khi mềm, khoảng 5 phút. Thêm tỏi và ớt jalapeño, xào 1 phút hoặc đến khi thơm và mềm. Cho nước dùng, cà chua, bắp, đậu đen và gà vào nồi. Tăng lửa lớn, đun sôi. Khi sôi, hạ lửa và nấu liu riu 15-20 phút.

BƯỚC 3: Nhấc chảo khỏi bếp, thêm nước cốt chanh và muối. Múc ra tô. Rắc rau mùi cắt nhỏ và thêm sợi tortilla lên trên.



- **Thay thế nguyên liệu:** Có thể dùng gà đóng hộp thay cho gà tươi.
- **Bạn có biết?** Đậu là nguồn cung cấp protein thực vật và chất xơ dồi dào.
- **Bí quyết đi chợ:** Khi mua đồ đóng hộp, hãy chọn loại ít muối hoặc không muối. Nếu không có, hãy chắt nước và rửa sạch để có thể giảm đến 40% lượng muối!



Trong mỗi khẩu phần: 290 Calo | 41g Tinh bột | 8g Đường | 8g Chất xơ | 8g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 17g Protein | 450mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes