



HEARTY HOMESTYLE CHICKEN SOUP

Ingredients:

- 2 cans (14.5 oz) low-sodium chicken broth
- 6 cups water
- 2 large unpeeled sweet potatoes, cubed
- 1 (15.5 oz) can low-sodium white beans, drained & rinsed
- 1 (10 oz) bag leafy greens (spinach, kale, collard greens, etc)
- 2 (4 oz) cans sliced mushrooms, drained
- 3 cloves garlic, minced
- 1/2 tsp crushed red pepper flakes
- 1 lb boneless, skinless chicken breasts, diced
- 1/2 tsp pepper
- 1/2 cup shredded parmesan cheese

30 Min | Serves 8

Nutrition Facts

8 servings per recipe
Serving size (495g)

Amount per serving
Calories **200**

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 45mg 15%

Sodium 390mg 17%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 22g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 207mg 15%

Iron 2mg 10%

Potassium 668mg 15%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparation:

1. In a large stockpot, bring broth & water to a boil on medium-high. Add potatoes & simmer 7 minutes or until almost tender.
2. Add beans, greens, mushrooms, garlic & pepper flakes. Mix well & simmer 5 minutes.
3. Add chicken & pepper. Simmer 5 minutes or until chicken is cooked through.
4. Divide soup evenly into serving bowls, top with cheese & serve immediately.

Tips:

Mix it up! Instead of beans, try whole grains like brown rice or whole wheat pasta.

SOPA DE POLLO CON CAMOTE Y COL

Ingredientes:

- 2 tazas (14.5 oz) de caldo de pollo bajo en sodio
- 6 tazas de agua
- 2 camotes grandes, cortados en trocitos pequeños
- 1 lata (15.5 oz) de frijoles blancos baja en sodio
- 1 (10 oz) bolsa de hojas verdes (espinaca, col rizada, etc.)
- 2 (4 oz) latas de champiñones, en rebanadas y escurridos
- 3 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 lb de pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortada en cubitos
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de queso parmesano rallado

Preparación:

1. En una olla sopera, hervir el agua y el caldo de pollo a fuego medio. Añadir el camote y cocinar a fuego lento por 7 minutos o hasta que esté blando.
2. Añadir los frijoles, la col, los champiñones, el ajo y el pimiento rojo. Mezclar bien. Hervir a fuego lento por 5 minutos más.
3. Añadir el pollo y la pimienta. Seguir hirviendo a fuego lento por 5 minutos o hasta que el pollo este cocinado.
4. Colocar la sopa en diferentes platos, añadir el queso encima y servir inmediatamente.

Consejos:

Intercambie los frijoles blancos por otro grano como el arroz integral o la quínoa.

30 Min | Porciones 8

Información Nutricional

8 porciones por envase
Tamaño de la porción (495g)

Cantidad por porción

Calorías 200

% Valor Diario*

Grasa Totales 4g 5%

Grasa Saturada 1.5g 8%

Grasa Trans 0g

Colesterol 4.5mg 15%

Sodio 390mg 17%

Carbohidrato Total 21g 8%

Fibra Dietética 6g 21%

Azúcares Totales 3g

Incluye 0g Azúcares Añadidos 0%

Proteína 22g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 207mg 15%

Hierro 2mg 10%

Potasio 689mg 15%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.