



# CREAMY TOMATO SOUP

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 10 minutes

**SERVES:** 8

## INGREDIENTS

- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium yellow onion, diced
- 4 cloves garlic, minced
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground pepper
- ¼ cup tomato paste
- 1 28-oz. can of diced tomatoes, low sodium
- 1 28-oz. can whole, peeled tomatoes, low sodium
- 1 teaspoon garlic powder
- 5 large basil leaves, fresh
- ½ cup vegetable broth
- ½ cup 0% plain Greek yogurt
- 1.5 teaspoons apple cider vinegar

## PREPARATION

1. Heat 2 tablespoons of olive oil in a large pot over medium/high heat. Add onion, garlic, salt, pepper, and sauté until onion becomes translucent. Set aside.
2. Place tomato paste, diced tomatoes, whole peeled tomatoes, basil leaves, and garlic powder into a high-speed blender.
3. Add onion, garlic, salt and pepper mixture to the blender. Blend on high for 1-2 minutes or until everything is pureed.
4. Place the pot in medium-high heat and add the mixture to the pot. Once it starts to boil, lower heat down and add the vegetable broth, Greek yogurt, and apple cider vinegar.
5. Mix soup until everything is combined and creamy. Continue to simmer for 10 minutes. Enjoy!

## ADAPTED FROM

Fitfoodiefinds.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size** 1 cup (258g)

**Amount per serving**  
**Calories** 110

**% Daily Value\***

**Total Fat** 3.5g 4%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 130mg 6%

**Total Carbohydrate** 14g 5%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 57mg 4%

Iron 0mg 0%

Potassium 330mg 8%

\*The % Daily Value 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.

Need meal ideas? Visit our recipe database! [centraltexasfoodbank.org/recipes](http://centraltexasfoodbank.org/recipes)



This institution is an equal opportunity provider. Rev 11/19

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# SOPA DE TOMATE CREMOSA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 10 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**PORCIONES:** 8

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en cubos
- 4 dientes de ajo, en trozos
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- ¼ de taza de pasta de tomate
- 1-lata (28oz) de tomates cortados en cubos, bajo en sodio
- 1 lata (28oz) de tomates pelados y enteros, bajo en sodio
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 5 hojas grandes de albahaca, frescas
- ½ de caldo de verduras
- ½ taza de yogurt griego sin grasa, natural
- 1.5 cucharadita de vinagre de manzana



## PREPARACIÓN

- Calentar dos cucharadas de aceite de olivo en una olla grande sobre fuego mediano/alto. Agregar cebolla, ajo, sal, y pimienta hasta que la cebolla este transluciente. Dejar a un lado.
- Agregar pasta de tomate, tomates cortados, tomates enteros, hojas de albahaca, y ajo en polvo y moler de 1-2 minutos hasta que todo esté bien licuado.
- Agregar la cebolla, ajo, sal y pimienta a la licuadora y licuar de 1-2 minutos.
- Poner la olla en fuego medio-alto y agregar la mezcla de la licuadora. Una vez que empiece a hervir, bajar la temperatura y agregar caldo de vegetales, yogurt griego, y el vinagre de manzana.
- Revolver bien la sopa y continuar cocinando a temperatura bajo aproximadamente 10 minutos, hasta que todo este combinado. ¡Disfrutar!

## ADAPTADA DE

Fitfoodiefinds.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! [centraltexasfoodbank.org/recipes](http://centraltexasfoodbank.org/recipes)



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 11/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés

## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size** 1 cup (258g)

**Amount per serving**  
**Calories** 110

% Daily Value\*

**Total Fat** 3.5g 4%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 130mg 6%

**Total Carbohydrate** 14g 5%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 57mg 4%

Iron 0mg 0%

Potassium 330mg 8%

\*The % Daily Value 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.