



CHICORY NOODLE SOUP

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1 ½ cups

COOK TIME: 15-20 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive oil
- 1 yellow onion, chopped
- 1 large carrot, chopped (about 1 cup)
- 2 stalks celery, chopped
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground black pepper
- 1 ½ teaspoon low sodium spice blend such as Morton's Nature Seasons
- ½ teaspoon paprika
- 4 cups low sodium broth
- 2 cups water
- 2 cups whole wheat egg noodles or whole wheat rotini
- 3 cups chicory leaves, rinsed and chopped

PREPARATION

1. Heat olive oil in a large soup pot over medium heat. Add onions, carrot, and celery, and sauté until onions are translucent (about 5-10 minutes).
2. Add salt, pepper, seasoning blend, paprika and sauté together for 1 minute.
3. Add broth and water. Turn the heat up and bring to a boil.
4. Once broth is boiling, add pasta and simmer for the time specified on the package's directions.
5. Right before serving, add in the chicory greens. Serve hot and enjoy!

SOURCE

wellandfull.com
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 1/2 cups
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 68mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 290mg	6%

*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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev1/19
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



SOPA DE FIDEOS CON ACHICORIA DE BRUSELAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 15-20 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 zanahoria grande, picada (aproximadamente 1 taza)
- 2 tallos de apio picado
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1½ cucharadita de mezcla de especias baja en sodio, como Morton's Nature Seasons
- ½ cucharadita de paprika
- 4 tazas de caldo bajo en sodio
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de fideos de huevo de trigo integral o rotini de trigo integral
- 3 tazas de hojas de achicoria de bruselas, enjuagadas y picadas



PREPARACIÓN

1. Caliente a fuego medio el aceite de oliva en una olla grande para sopa. Agregue las cebollas, la zanahoria y el apio, y saltee hasta que las cebollas estén transparentes (alrededor de 5-10 minutos).
2. Agregue sal, pimienta, mezcla de especias, paprika y saltee por 1 minuto.
3. Añada el caldo y el agua. Súbale al fuego y deje hervir.
4. Una vez que el caldo esté hirviendo, agregue la pasta y cocine a fuego lento durante el tiempo especificado en las instrucciones del paquete.
5. Justo antes de servir, agregue los verdes de achicoria. ¡Sirva caliente y disfrute!

FUENTE

wellandfull.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cups

Amount per serving
Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 68mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 290mg	6%

*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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 1/19
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés