



AUSTIN'S CHICKEN SOUP

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 2 cup

COOK TIME: 55 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 16 cups water
- 3 lbs. chicken thighs with bones, skinless
- ½ onion, whole
- 6 cloves garlic, whole
- 4 potatoes (about 1.5 lbs), quartered
- 1 cup chopped carrots
- 1 cup chopped celery
- 1 tablespoon tomato paste
- 1 tablespoon minced chipotle chiles in adobo sauce
- 1 teaspoons salt
- 1 teaspoon ground cumin
- 4 cups sliced cabbage

PREPARATION

1. In a large stock pot add water, chicken thighs, garlic and onion cook on medium high heat for 45 minutes or until chicken reads an internal temperature of 165° F
2. Remove onion, garlic, and chicken. Allow chicken to cool and then shred using a fork.
3. While chicken is cooling, add potatoes, carrots, celery, seasoning, and cover pot
4. Add chicken back to soup along with cabbage Reduce the heat, and simmer until vegetables are tender (about 10 minutes). Removed from heat and serve

SOURCE

<http://www.eatingwell.com/>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	2 cups
Amount per serving	
Calories	290
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 160mg	53%
Sodium 510mg	22%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 36g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 65mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 866mg	20%

*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. Rev 11/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



CALDO DE POLLO ESTILO AUSTIN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 55 minutos

PORCIONES: 8

- 16 tazas de agua
- 3 libras de muslos de pollo con hueso, sin piel
- ½ cebolla, entera
- 6 dientes de ajos grandes, enteros
- 4 papas, en cuartos
- 1 taza de zanahorias, rebanadas
- 1 taza de apio picado
- 1 cucharada de pasta de tomate sin sal añadida
- 1 cucharada de chiles chipotle picados en salsa adobo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino molido
- 4 tazas de repollo, rebanado



PREPARACIÓN

1. En una olla grande agregue agua, muslos de pollo, ajo y cebolla. Cocine a fuego medio durante 45 minutos o hasta que el pollo muestre una temperatura interna de 165 ° F.
2. Retire la cebolla, el ajo y el pollo. Deje que el pollo se enfríe y deshebre con un tenedor.
3. Mientras que el pollo se esté enfriando, agregue las papas, las zanahorias, el apio y el condimento a la olla.
4. Agregue el pollo al caldo junto con el repollo. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento parcialmente cubierto hasta que las verduras estén tiernas (aproximadamente 10 minutos). Retire del fuego y se sirve

FUENTE

eatingwell.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2 cups

Amount per serving
Calories 290

	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 160mg	53%
Sodium 510mg	22%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 36g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 65mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 866mg	20%

*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.Rev11/18

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