



CALABACITA SOUP

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1.5 cups

COOK TIME: 20 minutes

SERVES: 2

INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive oil
- 3 tablespoons onion, diced
- 1 clove of garlic, minced
- 1 ½ cups of fresh calabaza squash, zucchini squash or yellow squash
- 1 cup of corn, canned, low sodium
- 1 cup of fresh roma tomato, diced
- 2 ½ cups vegetable or chicken broth, low sodium
- 1-2 branches of cilantro



PREPARATION

1. Heat the olive oil in a pot over medium heat. Add the onion and garlic and sauté for 2 minutes.
2. Stir in the squash and corn, stirring a couple of times for 5 minutes. Add the tomatoes and cook for 3 more minutes.
3. Pour the vegetable or chicken broth and stir.
4. Once the soup starts to boil, add the cilantro. Reduce heat and let simmer for 8-10 minutes, or until the squash is soft.
5. Garnish with lime, cilantro, or queso fresco.
6. Enjoy!

SOURCE

<https://www.mexicoenmicocina.com/sopa-de-calabacitas-con-elote/>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

2 servings per container	
Serving size	1.5 cups (560g)
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 66mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 479mg	10%

*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 2/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



SOPA DE CALABACITAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1.5 tazas

TIEMPO PARA COCINAR: 20 minutos

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- 1 cucharada aceite de oliva
- 3 cucharadas cebolla picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 ½ taza de calabaza, calabacín (zucchini), o calabaza amarilla fresca
- 1 taza de elote, enlatado, bajo en sodio
- 1 taza de tomate roma, picado
- 2 ½ tazas de caldo de pollo o vegetal, bajo en sodio
- 1-2 ramitas de cilantro



PREPARACIÓN

- Caliente el aceite de oliva a fuego medio en una cacerola. Añada la cebolla y el ajo y cocine por 2 minutos.
- Agregue la calabaza y los granos de elote y cocine durante 5 minutos, revolviendo de vez en cuando. Agregue el tomate y cocinar por 3 minutos más.
- Vierta el caldo de pollo o vegetal y revuelva bien.
- Una vez que la sopa empiece a hervir, agregue las ramitas de cilantro. Reduzca el fuego y cocine durante 8-10 minutos, o hasta que la calabaza este suave.
- Decorar con limón, cilantro, o queso fresco!
- ¡Disfrutar!

FUENTE

<https://www.mexicoenmicocina.com/sopa-de-calabacitas-con-elote/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Nutrition Facts

2 servings per container	
Serving size	1.5 cups (560g)
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars 0%	
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 66mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 479mg	10%

*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 2/18

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