



# CORN SOUP

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 25 minutes

**SERVES:** 6

## INGREDIENTS

- ½ cup lean ground turkey
- 2 cups water
- 1 can (15oz) whole kernel corn, no-salt added or low sodium
- 2 cans (30oz) cream-style corn, no-salt added or low sodium
- 1 cup onions, diced
- 1 tablespoon garlic, finely chopped
- 1 tablespoon chili powder
- ½ teaspoon black pepper
- Avocado, diced (optional)
- Cilantro, chopped (optional)



## PREPARATION

1. In a 5-quart pot, brown ground beef over medium to high heat for 8 to 10 minutes.
2. Add onions, garlic, chili powder, black pepper and cook for another 1-2 minutes.
3. Add water, corn, cream style corn and cook over low heat for about 15 minutes.
4. Serve hot with avocado and cilantro.

## NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 200, Total Fat 4g, Carbohydrates 37g, Fiber 4g, Protein 12g, Sodium 170mg

**SOURCE (OR ADAPTED FROM)** [whatscooking.fns.usda.gov/recipes/food-distribution-fdd/corn-soup](https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/food-distribution-fdd/corn-soup)  
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 3/17  
*This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.*



# SOPA DE ELOTE

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 25 minutos

**PORCIONES:** 6

## INGREDIENTES

- ½ taza de pavo molido, bajo en grasa
- 2 tazas de agua
- 1 lata (15oz) de elote, sin sal o bajo en sodio
- 2 latas (15oz) de elote estilo crema, sin sal o bajo en sodio
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 cucharada de ajo, picado finamente
- 1 cucharada de chile en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra, molido
- Aguacate, picado (opcional)
- Cilantro, picado (opcional)



## PREPARACIÓN

1. En una olla de 5 cuartos, dorar carne molida a fuego medio-alta durante 8 a 10 minutos.
2. Agregar cebolla, ajo, chile en polvo, pimienta negra y cocinar por 1-2 minutos.
3. Agregar agua, maíz, maíz de estilo crema y cocinar a fuego bajo durante unos 15 minutos.
4. Sirva caliente con aguacate y cilantro.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 200, Grasa Total 4g, Carbohidratos 37g, Fibra 4g, Proteína 12g, Sodio 170mg

**FUENTE (O ADAPTADA DE)** [whatscooking.fns.usda.gov/recipes/food-distribution-fdd/corn-soup](https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/food-distribution-fdd/corn-soup) Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 3/17

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