



# MEXICAN CABBAGE SOUP

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 20 minutes

**SERVES:** 12 cups

## INGREDIENTS

- 2 tablespoons canola oil
- 1 medium sized yellow onion, chopped (about 2 cups)
- 1 cup chopped carrots
- 1 cup chopped celery
- 1 green bell pepper, chopped
- 4 large cloves garlic, minced
- 6 cups sliced cabbage
- 1 tablespoon tomato paste, no salt added
- 1 tablespoon minced chipotle chiles in adobo sauce
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon chili powder
- ½ teaspoon ground coriander
- 4 cups low-sodium chicken broth
- 4 cups water
- 2 (15 ounce) cans low-sodium black beans
- 1 teaspoon salt



### *Toppings (Optional):*

*Cilantro, lime juice, crumbled queso fresco, non-fat Greek yogurt, and/or diced avocado*

## PREPARATION

1. Heat oil in a large soup pot (8 quart or bigger) over medium heat. Add onion, carrots, celery, bell pepper and garlic and cook about 5-7 minutes (stirring frequently), until slightly softened.
2. Add cabbage (stir occasionally) and cook until softened for about 5 more minutes. Add tomato paste, chipotle, cumin, chili powder, and coriander; cook, stirring for 1 minute.
3. Add broth, water, beans and salt. Cover and bring to a boil over high heat. Reduce the heat, and simmer partially covered until vegetables are tender for about 10 minutes. Removed from heat and serve with toppings.

## NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 120, Total Fat 3g, Carbohydrates 19g, Fiber 6g, Protein 7g, Sodium 270mg, Cholesterol 0mg

## SOURCE (OR ADAPTED FROM)

[eatingwell.com/recipe/256474/mexican-cabbage-soup/](http://eatingwell.com/recipe/256474/mexican-cabbage-soup/)

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/17

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



# SOPA DE REPOLLO A LA MEXICANA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 20 minutos

**PORCIONES:** 12

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cebolla amarilla de tamaño mediano, picada (alrededor de 2 tazas)
- 1 taza de zanahorias picadas
- 1 taza de apio picado
- 1 pimiento verde (chile morrón) picado
- 4 dientes de ajos grandes picados
- 6 tazas de repollo en rebanado
- 1 cucharada de pasta de tomate sin sal añadida
- 1 cucharada de chiles chipotle picados en salsa adobo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de cilantro molido (coriander)
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 4 tazas de agua
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio
- 1 cucharadita de sal



### *Coberturas (Opcional):*

*Cilantro, jugo de limón, queso fresco desboronado, yogurt griego sin grasa, y/o aguacate picado*

## PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en una olla grande (8 cuartos o más) a fuego medio. Agregue la cebolla, las zanahorias, el apio, el pimiento y el ajo y cocine unos 5-7 minutos (revolviendo con frecuencia), hasta que estén suavizados ligeramente.
2. Agregue el repollo (revuelva de vez en cuando) y cocine hasta que se ablande durante unos 5 minutos más. Agregue la pasta de tomate, el chipotle, el comino, el chile en polvo y el cilantro molido; Cocinar, revolviendo durante 1 minuto.
3. Agregue el caldo de pollo, agua, frijoles y sal. Cubrir y llevar a ebullición a fuego alto. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento parcialmente hasta que las verduras estén tiernas durante unos 10 minutos. Elimine del fuego y servir con coberturas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 120, Grasa Total 3g, Carbohidratos 19g, Fibra 6g, Proteína 7g, Sodio 270mg, Colesterol 0mg.

## FUENTE (O ADAPTADA DE)

[eatingwell.com/recipe/256474/mexican-cabbage-soup/](https://www.eatingwell.com/recipe/256474/mexican-cabbage-soup/)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/17

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