



CARROT SOUP

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 2 cups

COOK TIME: 25 minutes

SERVES: 2

INGREDIENTS

- 4 cups of sliced carrots, cooked
- 2 cups onion, chopped
- 4 teaspoons garlic, minced
- 1 teaspoon extra virgin olive oil
- 1 teaspoon black pepper
- 1 ½ cup vegetable broth, no sodium or low sodium
- 2 ½ cups water
- 2 tablespoons paprika

Optional: garnish with chives & a dash of paprika

PREPARATION

1. In a large pot over medium heat, add olive oil and onions.
2. Cook until the onions are translucent, 3-4 minutes, but do not let them brown.
3. Add the carrots, garlic, black pepper, and paprika and stir together.
4. Cook for 30 seconds, just until garlic becomes fragrant.
5. Add the vegetable stock and water. Cover and simmer for 15 more minutes until the carrots are very tender.
6. Blend when the carrots are tender, blend!
7. Ladle the soup into bowls and enjoy!

SOURCE

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 2 cups (672g)

Amount per serving
Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 49g	18%
Dietary Fiber 15g	54%
Total Sugars 19g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 162mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 990mg	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 1/18

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



SOPA DE ZANAHORIA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 tazas

TIEMPO PARA COCINAR: 25 minutos

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- 4 tazas de zanahorias en rodajas, cocidas
- 2 tazas de cebolla, picada
- 4 cucharaditas de ajo, minced
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 ½ taza de caldo de verduras, reducido en sodio
- 2 ½ tazas de agua
- 2 cucharadas de pimentón en polvo

Opcional: decorar con cebollino y una pizca de pimentón

PREPARACIÓN

1. En una olla grande a fuego medio, agregue el aceite de oliva y las cebollas.
2. Cocine hasta que las cebollas se vuelvan translúcidas, de 3 a 4 minutos
3. Agregue las zanahorias, el ajo, la pimienta negra y el pimentón y mezcle.
4. Cocine por 30 segundos, hasta que el ajo se vuelva fragante.
5. Añada el caldo de verduras y el agua: Tape y cocine a fuego lento durante 15 minutos más hasta que las zanahorias estén tiernas.
6. Licué cuando las zanahorias estén tiernas
7. ¡Sirva la sopa en tazones y disfrute!

FUENTE

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

2 servings per container	
Serving size	2 cups (672g)
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 49g	18%
Dietary Fiber 15g	54%
Total Sugars 19g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 162mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 990mg	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. Rev 1/18
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés