



# SPLIT PEA SOUP WITH GREENS

**PREP TIME:** 15 minutes

**SERVING SIZE:** 1 taza

**COOK TIME:** 45 minutes

**SERVES:** 11

## INGREDIENTS

- 1 onion, chopped
- 1 tablespoon olive oil
- 3-4 cloves garlic minced
- 16-ounce bag dried yellow or green split pea, soaked 8-10 hours and drained
- 64 ounces (or more) low-salt vegetable broth
- 3-4 cups coarsely chopped kale (remove tough stems)
- 5 bay leaves
- ¼ cup red wine vinegar
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon pepper

## PREPARATION

1. Sauté onion in oil for 2-3 minutes
2. Add garlic and sauté 1 minute
3. Add split peas, stock, kale, bay leaves and bring to a boil
4. Reduce heat and simmer 45 minutes or until split peas are cooked
5. Stir in vinegar, salt, pepper and serve

## ADAPTED FROM

epicurious.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

11 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>170</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 320mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 4g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 42mg	<b>4%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 427mg	<b>10%</b>

\*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.



# SOPA DE GUISANTES CON VERDURA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 45 minutos

**PORCIONES:** 11

## INGREDIENTES

- 1 cebolla, picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3-4 dientes de ajo picado
- 16 onzas de guisante amarillo o verde partido, remojados unas 8-10 horas y drenado
- 64 onzas (o más) caldo vegetal de baja sal
- 3-4 tazas de col picada (quitar tallos duros)
- 5 hojas de laurel
- ¼ taza vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta

## PREPARACIÓN

- Sofría la cebolla en aceite por 2-3 minutos.
- Añada el ajo y cocine por 1 minuto.
- Agregue los guisantes, el caldo de vegetal, la col rizada, las hojas de laurel y lleve a hervir.
- Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento por 45 minutos o hasta que los guisantes estén cocidos.
- Agregue el vinagre, la sal, la pimienta y sirva.

## ADAPTADA DE

fruitsandveggiesmorematters.org

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

11 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>170</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 320mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 4g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 42mg	<b>4%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 427mg	<b>10%</b>

\*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 11/18

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