

ITALIAN SAUSAGE & ORZO SOUP

Ingredients:

- 3 Tbsp olive oil
- 1 medium yellow onion, diced
- 5 ribs celery, diced
- 4 cloves garlic, minced
- 1/2 cup chopped fresh parsley
- 4 Tbsp ONIE Italian Sausage Seasoning*
- 1 lb 93/7 lean ground turkey
- 1 (32 oz) container unsalted chicken broth
- 2 cups water
- 1 (28 oz) can no-salt-added crushed tomatoes, undrained
- 1 cup orzo pasta
- 1 (16 oz) carton sliced mushrooms
- 3 cups spinach
- 1/2 cup 1% low-fat milk
- 1/3 cup shredded parmesan

Preparation:

1. In a large stockpot, heat oil over medium. Add onion, celery, garlic, parsley & Italian seasoning. Sauté 3-4 minutes, or until onion is tender.
2. Add turkey & cook 5-7 minutes, crumbling meat throughout, until cooked through.
3. Add broth, water & crushed tomatoes. Bring to a boil. Add orzo & mushrooms. Simmer 8-10 minutes, stirring occasionally.
4. Remove from heat & stir in spinach. Let cool 3-5 minutes & stir in milk. Serve topped with parmesan!

30 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(651g)
Amount per serving	
Calories	400
% Daily Value*	
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 520mg	23%
Total Carbohydrate 45g	16%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 26g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 191mg	15%
Iron 5mg	30%
Potassium 1182mg	25%

* The % Daily Value (DV) 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.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

**CHOOSE
HOME
MADE**



SOPA DE SALCHICHAS ITALIANAS

Ingredientes:

- 3 cdas aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 5 tallos de apio, en cubitos
- 4 dientes de ajo, picado finamente
- 1/2 taza de perejil fresco, picado
- 4 cdas de condimento de ONIE de salchicha italiana
- 1 lb de carne de pavo molida 93% magra
- 1 cartón (32 oz) de caldo de pollo sin sal añadida
- 2 tazas de agua
- 1 lata (28 oz) de tomates triturados sin sal añadida, sin escurrir
- 1 taza de pasta orzo
- 1 cartón (16 oz) de champiñones, en rodajas
- 3 tazas de espinacas
- 1/2 taza de leche al 1%
- 1/3 taza de queso parmesano rallado

30 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(651g)
Cantidad por porción	
Calorías	400
% Valor Diario*	
Grasa Total 16g	21%
Grasa Saturada 3.5g	18%
Grasa Trans 0g	
Coolesterol 60mg	20%
Sodio 520mg	23%
Carbhidrato Total 45g	16%
Fibra Dietética 7g	25%
Azúcares Totales 10g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 26g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 191mg	15%
Hierro 5mg	30%
Potasio 1182mg	25%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

Preparación:

1. En una olla sopera, calentar el aceite a fuego medio. Añadir la cebolla, el apio, el ajo, el perejil y el condimento italiano. Sofreír por 3-4 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
2. Añadir el pavo y cocinar por 5-7 minutos o hasta que esté bien cocido, desmenuzando la carne por completo.
3. Añadir el caldo de pollo, el agua y los tomates triturados. Hervir el caldo. Añadir el orzo y los champiñones. Cocinar a fuego lento por 8-10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Retirar la olla del fuego y añadir las espinacas. Dejar que se enfríe por 3-5 minutos. Agregar la leche.
¡Cubrir con queso parmesano!

PROYECTO ONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**ELIGE
COCINAR
EN CASA**

