

HONDURAN STYLE MEATBALL SOUP

Ingredients:

Meatballs

- 1 lb 93/7 lean ground beef
- 2 large eggs
- 2/3 cup panko breadcrumbs
- 2 tsp dried oregano
- 1 tsp ground cumin
- 1 tsp chipotle pepper powder

Soup

- 1 Tbsp olive oil
- 1 large white onion, minced
- 4 cloves garlic, minced
- 3 medium Yukon Gold potatoes, diced
- 3 large carrots, diced
- 1/4 cup tomato paste
- 1 (15 oz) can no-salt-added diced tomatoes
- 1 (32 oz) carton unsalted beef broth
- 1 large zucchini, diced
- 1/4 cup minced fresh parsley
- 1 cup crumbled queso fresco

Preparation:

1. In a large bowl, add all meatball ingredients. Stir to combine & form into 20 meatballs. Set aside.
2. In a large stockpot, heat oil over medium-high. Add onion & garlic. Cook 1-2 minutes, or until fragrant. Add potatoes & carrots. Cook 3-4 minutes, or until vegetables begin to soften.
3. Add tomato paste & stir to coat vegetables. Add tomatoes, broth & zucchini. Bring to a boil.
4. Carefully add meatballs. Simmer 10 minutes, or until meatballs are cooked through, stirring occasionally. Remove from heat & stir in parsley. Serve topped with queso fresco.

35 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(595g)
Amount per serving	Calories 410
% Daily Value*	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 125mg	42%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 41g	15%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 29g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 183mg	15%
Iron 4mg	20%
Potassium 1392mg	30%

*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.

Are calories & sodium close to a match?



This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

 **NIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

 **CHOOSE HOME MADE**



SOPA DE RES HONDUREÑA

Ingredientes:

Albóndigas

- 1 lb de carne de res molida 93% magra
- 2 huevos grandes
- 2/3 taza de pan rallado
- 2 cdtas de orégano seco
- 1 cdta de comino molido
- 1 cdta de chile chipotle en polvo

Sopa

- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cebolla blanca grande, picada finamente
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 3 papas medianas Yukon Gold, en cubitos
- 3 zanahorias grandes, en cubitos
- 1/4 taza de pasta de tomate
- 1 lata (15 oz) de tomates en cubitos sin sal añadida
- 1 cartón (32 oz) de caldo de res sin sal añadida
- 1 calabacín grande, en cubitos
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 1 taza de queso fresco rallado

Preparación:

1. En un tazón grande, combinar todos los ingredientes de las albóndigas. Formar 20 albóndigas y poner a un lado.
2. En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir la cebolla y el ajo. Cocinar 1-2 minutos o hasta que estén tiernos. Añadir las papas y las zanahorias. Cocinar 3-4 minutos o hasta que los vegetales comiencen a ablandarse.
3. Añadir la pasta de tomate y revolver para cubrir los vegetales. Añadir los tomates, el caldo y el calabacín. Hervir.
4. Añadir las albóndigas. Cocinar a fuego lento 10 minutos, o hasta que las albóndigas estén cocidas, revolviendo ocasionalmente. Retirar del fuego y añadir el perejil. Servir con queso fresco.

35 Min | Porciones 6

Información Nutricional

6 porciones por receta
Tamaño de la porción (595g)

Cantidad por porción

Calorías 410

% Valor Diario*

Grasa Total 14g	18%
Grasa Saturada 6g	30%
Grasa Trans 0g	
Coolesterol 125mg	42%
Sodio 390mg	17%
Carbohidrato Total 41g	15%
Fibra Dietética 7g	25%
Azúcares Totales 10g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%

Proteína 29g

Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 183mg	15%
Hierro 4mg	20%
Potasio 1392mg	30%

*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.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?



Esta receta tiene Certificado 1 por 1 en sodio.



PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ELIGE COCINAR EN CASA