



# LOADED BAKED POTATO SOUP

## Ingredients:

- 2 Tbsp olive oil
- 5 cloves garlic, minced
- 4 green onions, sliced
- 1/2 lb cooked lean ham, diced
- 3 cups 1% low-fat milk
- 2/3 cup all-purpose flour
- 3 cups unsalted chicken broth
- 2 lbs unpeeled potatoes, finely diced
- 1 Tbsp Italian seasoning (*salt-free*)
- 1 1/2 cups reduced-fat shredded cheddar cheese, divided
- 1/2 cup plain non-fat Greek yogurt

**30 Min | Serves 8**

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per recipe	
<b>Serving size</b>	(378g)
<b>Amount per serving</b>	<b>300</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 10g	13%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	10%
<b>Sodium</b> 540mg	23%
<b>Total Carbohydrate</b> 35g	13%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 20g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 341mg	25%
Iron 2mg	10%
Potassium 813mg	15%

\* 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.

## Preparation:

1. In a large stockpot, heat oil over medium. Add garlic, onions & ham. Cook 2-3 minutes, stirring throughout.
2. Gradually stir in milk & flour. Cook 2-3 minutes or until thickened, stirring constantly.
3. Stir in broth, potatoes & Italian seasoning. Bring to a boil. Reduce heat to medium-low. Cover & simmer 15-20 minutes or until potatoes are fork-tender, stirring occasionally.
4. Remove from heat. Use a fork or potato masher to smash potatoes. Stir in 1 cup cheese. Mix well.
5. Serve topped with remaining cheese & yogurt.

# SOPA DE PAPAS

## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo, picados finamente
- 4 cebollas verdes, en rodajas
- 1/2 lb de jamón magro cocido, cortado en cubitos
- 3 tazas de leche baja en grasa al 1%
- 2/3 taza de harina todo uso
- 3 tazas de caldo de pollo sin sal añadida
- 2 lbs de papas sin pelar, cortadas en cubitos
- 1 cda de condimento italiano (*sin sal*)
- 1 1/2 tazas de queso cheddar bajo en grasa, rallado y dividido
- 1/2 taza de yogur griego sin grasa natural

30 Min | Porciones 8

### Información Nutricional

8 porciones por envase  
Tamaño de la porción (378g)

Cantidad por porción

**Calorías 300**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Totales</b> 10g	13%
Grasa Saturada 4g	20%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 30mg	10%
<b>Sodio</b> 540mg	23%
<b>Carbohidrato Total</b> 35g	13%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares Totales 7g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 20g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 341mg	25%
Hierro 2mg	10%
Potasio 813mg	15%

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

## Preparación:

1. En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio. Añadir el ajo, la cebolla y el jamón. Cocinar 2-3 minutos, revolviendo todo.
2. Poco a poco añadir la leche y la harina. Cocinar 2-3 minutos o hasta que espese, revolviendo constantemente.
3. Añadir el caldo, las papas y el condimento italiano. Llevar a hervir. Reducir a fuego medio-bajo. Cubrir y cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos o hasta que las papas estén tiernas, revolviendo ocasionalmente.
4. Retirar la olla del fuego. Usar un tenedor o triturador de papas para aplastar las papas. Añadir una taza de queso. Mezclar bien.
5. Servir con el resto del queso y el yogur.

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

  
**ELIGE  
COCINAR  
EN CASA**