

# ZESTY CHICKEN TORTILLA SOUP

## Ingredients:

- 2 Tbsp olive oil
- 1 medium yellow onion, diced
- 1 green bell pepper, diced
- 3 cloves garlic, minced
- 1 tsp cumin
- 1 tsp chipotle chili powder
- 1 (10 oz) can no-salt-added diced tomatoes & green chiles, undrained
- 1 cup frozen corn
- 1 medium zucchini, sliced
- 1 (32 oz) carton unsalted chicken broth
- 1 (12.5 oz) can chunk chicken breast, drained
- 1 large avocado, diced
- 1/2 cup shredded fiesta blend cheese
- 1/2 cup crushed multigrain tortilla chips

30 Min | Serves 6

## Nutrition Facts

6 servings per recipe  
Serving size (415g)

Amount per serving  
**Calories 270**

% Daily Value\*

**Total Fat** 13g 17%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 55mg 18%

**Sodium** 430mg 19%

**Total Carbohydrate** 19g 7%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 20g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 111mg 8%

Iron 1mg 6%

Potassium 469mg 10%

\*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-high. Add onion & bell pepper. Cook 3-4 minutes, or until tender. Add garlic & cook 1 additional minute.
2. Add cumin, chipotle powder & tomatoes. Mix well & cook 2-3 minutes. Stir in corn, zucchini & broth. Bring to a boil. Reduce heat & simmer 10-12 minutes.
3. Add chicken & simmer 5 minutes, until heated through. Remove from heat & add avocado. Divide into bowls. Top with cheese & chips as desired.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

  
**CHOOSE  
HOME  
MADE**



# SOPA DE TORTILLA

## Ingredientes:

- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, en cubitos
- 1 pimiento verde, en cubitos
- 3 dientes de ajo, picado finamente
- 1 cda de comino
- 1 cda de chile chipotle en polvo
- 1 lata (10 oz) de tomates y chiles verdes en cubitos sin sal añadida, sin escurrir
- 1 taza de maíz congelado
- 1 calabacín mediano, en rodajas
- 1 cartón (32 oz) de caldo de pollo sin sal añadida
- 1 lata (12.5 oz) de pechuga de pollo en trozos, escurrido
- 1 aguacate grande, en cubitos
- 1/2 taza de quesos blanco y amarillo rallados
- 1/2 taza de chips de tortilla integral, molidas

30 Min | Porciones 6

### Información Nutricional

6 porciones por receta  
Tamaño de la porción (415g)

Cantidad por porción  
**Calorías 270**

	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 13g	17%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 55mg	18%
<b>Sodio</b> 430mg	19%
<b>Carbohidrato Total</b> 19g	7%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares Totales 5g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 20g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 111mg	8%
Hierro 1mg	6%
Potasio 469mg	10%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuánto 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-alto. Añadir la cebolla y el pimiento. Cocinar por 3-4 minutos, o hasta que estén suaves. Añadir el ajo y cocinar por 1 minuto adicional.
2. Añadir el comino, el chile chipotle en polvo y los tomates. Mezclar bien y cocinar por 2-3 minutos. Añadir el maíz, el calabacín y el caldo de pollo. Hervir. Reducir a fuego lento y cocinar por 10-12 minutos.
3. Añadir el pollo y cocinar a fuego lento por 5 minutos, hasta que esté bien cocinada. Retirar del fuego y añadir el aguacate. Dividir en tazones. Añadir el queso y los chips encima y servir.

**PROYECTOONIE.ORG**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

  
**ELIGE  
COCINAR  
EN CASA**

