

# SNEAKY VEGGIE SOUP



## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUPS, MAKES 8 SERVINGS):**

*243 calories; 41 grams carbohydrate; 5 grams fat; 12 grams protein; 14 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$7.05**

---

### **INGREDIENTS**

- 1 onion (any variety)
  - 1 bell pepper (any color)
  - 3 carrots
  - 4 celery stalks
  - 4 large tomatoes
  - 2 cans (15 oz) kidney, pinto, or black beans (no salt added), drained & rinsed
  - 1 can (8 oz) tomato sauce (no salt added)
  - ½ cup water
  - ¼ cup diced green chili peppers
  - ½ tsp ground cumin
  - ¼ tsp cayenne
  - ¼ tsp paprika
  - 1 avocado
- 

### **DIRECTIONS**

Wash & finely chop all vegetables. Combine all ingredients except avocado in large pot or slow cooker. Cook, partially covered, on medium-high heat for at least one hour. Top soup with avocado slices.

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*

# SOPA DE VEGETALES ESCONDIDOS



**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):**

*243 calorías; 41 gramos carbohidratos; 5 gramos grasa; 12 gramos proteína; 14 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$7.05**

---

## INGREDIENTES

- 1 cebolla (cualquier variedad)
  - 1 pimiento (cualquier color)
  - 3 zanahorias
  - 4 pedazos de apio
  - 4 tomates grandes
  - 2 latas (15 onzas) de frijoles pintos o negros (sin sal), escurridos y enjuagados
  - 1 lata (8 onzas) salsa de tomate (sin sal)
  - ½ taza de agua
  - ¼ taza de chiles verdes picados
  - ½ cucharadita de comino molido
  - ¼ cucharadita de pimienta roja
  - ¼ cucharadita de páprika (pimiento molido)
  - 1 aguacate
- 

## PREPARACIÓN

Lave y pique las verduras. En una olla grande, mezcle todos los ingredientes menos el aguacate. Cocine parcialmente tapado, a fuego medio-alto durante al menos una hora. Al momento de servir agregue las rebanadas de aguacate a la sopa.

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*