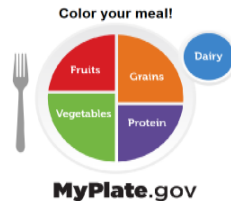




SOPA DE ELOTE



Tamaño de porción: 1 cup

Número de porciones: 4

Ingredientes:

- 1 cebolla, en cubos
- 2 varas de apio, en cubos
- 4 tazas de elote, fresco, congelado o enlatado
- 1 papa mediana, en cubos
- 1 pimiento morrón verde, en cubos
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de harina de maíz

Hojuelas de chile (opcional)

Sal y pimienta al gusto

1 cucharada de mantequilla

1 cucharada de aceite

6 tazas de caldo

Instrucciones:

1. Corte en cubos la cebolla, el apio, la papa y el pimiento, pique el ajo.
2. En una olla grande, caliente la mantequilla y el aceite y añada las verduras en cubos, deje freír por 5 minutos.
3. Añada el ajo y las hojuelas de chile y cocine por 5 minutos adicionales.
4. Agregue el elote y la harina y mezcle bien. Añada el caldo, sal y pimienta y deje cocinando a fuego bajo por 30 minutos. ¡Disfrute!

Mire ésta
receta aquí



Vea que más hemos estado cocinando

- @Gleanersfan
- @Gleanerskitchen
- @GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos
de salud en:*

Text **HEALTHYEATS**
to **833-956-1009**

¿Necesita más ayuda para comprar alimentos? Llame para aplicar a los beneficios de SNAP

Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan
(Food Bank Council of Michigan)
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan
(Michigan Department of Health and Human Services)

El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.

Encuentre más información aquí: linktr.ee/GleanersKitchen