

SOPA DE TOMATE Y COL

Color your meal!



MyPlate.gov

Tamaño de porción: 1 taza Número de porciones: 10

Ingredientes

4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio

1/2 cucharadita de pimienta

3 cucharadas de pasta de tomate

1 15oz lata de tomates en cubos

1/2 taza de zanahoria o apio (opcional), en cubos

1 taza de cebolla, cortada

2 dientes de ajo, picados

2 taza de col, rallada

1 cucharada de aceite de canola

Instrucciones

1. Caliente aceite en una olla y agregue la cebolla, ajo, col, pimienta y zanahoria y apio si se quiere usar.
2. Cocine hasta que se los vegetales comiencen a suavizarse, de 3 a 4 minutos.
3. Añada tomates y puré de tomate y el caldo de pollo y lleve a ebullición.
4. Mantenga en cocción por 20 a 30 minutos, hasta que las verduras estén suaves.
5. Sirva y 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.



Para más información escanee éste código.



Escanee éste código para:

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