



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

CHICKEN ZOODLE SOUP*

You can easily make this vegetarian by omitting the chicken.



Ingredients:

- 2 tablespoons olive oil
- 2 garlic cloves – finely chopped
- 2 cups white onion – finely chopped
- 1 red bell pepper – finely chopped
- 1 ½ cup celery – chopped
- 1 cup carrots – chopped
- 5 cups of broth – can use vegetable or chicken
- Salt and pepper to taste
- ¼ teaspoon of cayenne – feel free to omit if sensitive to spice
- 6 oz. fresh spinach
- 1 cup zoodles (zucchini noodles)
- 2 cups of shredded chicken – can omit to make vegetarian

Directions:

1. Heat oil in a large soup pot over medium heat. Add garlic, onion, red bell pepper, celery, and carrots.
2. Sauté until onions are translucent and all the veggies are coated with oil.
3. Add broth along with the salt, pepper, and cayenne.
4. Bring soup to simmer over low heat for 40 minutes or until veggies are tender.
5. Add the spinach and zoodles; cover the pot. Cook about 5 minutes. Stir in optional chicken.
6. Enjoy!



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

SOPA DE POLLO CON FIDEOS DE CALABACÍN*

Omita el pollo para transformar esta sopa en un plato vegetariano.



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo (finamente picados)
- 2 tazas de cebolla blanca (finamente picada)
- 1 chile morrón rojo (finamente picado)
- 1 ½ taza de apio (picado)
- 1 taza de zanahorias (picadas)
- 5 tazas de caldo (de pollo o verduras)
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de cucharadita de pimienta cayenne (opcional si es sensible al picante)
- 6 oz de espinaca fresca
- 1 taza de fideos de calabacín
- 2 tazas de pollo deshilachado (omitir para hacer una sopa vegetariana)

Instrucciones:

1. Caliente el aceite a fuego medio en una olla grande para sopa. Agregue el ajo, la cebolla, el chile morrón rojo, el apio y las zanahorias.
2. Saltee hasta que la cebolla esté traslúcida y todas las verduras estén recubiertas de aceite.
3. Agregue el caldo junto con la sal, la pimienta y la pimienta cayenne.
4. Cocine a fuego lento unos 40 minutos o hasta que las verduras estén suaves.
5. Agregue la espinaca y los fideos de calabacín; tape la olla. Cocine unos 5 minutos. Agregue el pollo (opcional).
6. ¡Disfrute!



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por



Texas Health