

Hearty Vegetable Tortilla Soup

INGREDIENTS

- 2 T olive oil or oil of choice
- 1 medium yellow onion, chopped
- 3 stalks celery, sliced
- 2 cloves freshly minced garlic
- 2 deseeded, sliced jalapeno
- 2 large Roma tomatoes, chunked
- 3 medium sized yellow squashes, chunked
- 4 cans low sodium vegetable stock/broth (14 oz)
- 3 T ground cumin
- salt and pepper to taste
- tortilla strips
- [optional] Cilantro, bell peppers, sliced jalapeno, cheddar cheese, avocados

DIRECTIONS

1. Heat 2 tablespoons oil in large pot.
2. Sauté coarsely chopped onion, chopped celery, and chopped carrots. Cook until vegetables become soft and onions translucent [you can also add red and yellow bell pepper for added flavor at this point if you'd like].
3. Lower heat and add 2 cloves of chopped garlic, one deseeded jalapeno, and cumin.
4. Add thickly diced Roma tomatoes with juice, and coarsely chopped yellow squash.
5. Add 4 cans vegetable broth
6. Allow stock and vegetables to cook until all veggies are soft approximately 30 mins.
7. Add salt and pepper to taste
8. Serve with tortilla strips, and optional: cilantro, sliced jalapenos, cheddar cheese, or sliced avocados.

Enjoy!!

Vigorosa sopa de tortilla vegetariana

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva o el de su preferencia
- 1 cebolla amarilla mediana (picada) - 3 tallos de apio (rebanados)
- 2 dientes de ajo (recién picados)
- 2 jalapeños sin semillas (rebanados)
- 2 tomates Roma grandes (en trozos)
- 3 calabacines amarillos medianos (en trozos)
- 4 latas de caldo/consomé de verduras (bajo en sodio)
- 3 cucharadas de comino molido
- sal y pimienta al gusto
- tiras de tortilla
- [opcional] Cilantro, chile morrón rojo y amarillo, jalapeño rebanado, queso cheddar, aguacates

INSTRUCCIONES

1. Caliente 2 cucharadas de aceite en una olla grande.
2. Saltee la cebolla amarilla picada, el apio picado, las zanahorias picadas en trozos grandes y cocine todo. hasta que las verduras estén suaves y las cebollas estén traslúcidas. [Si lo desea, en este momento también puede agregar 1 chile morrón rojo y uno amarillo para darle más sabor].
3. Baje el fuego y agregue 2 dientes de ajo picados, un jalapeño sin semillas y comino.
4. Agregue los tomates Roma cortados en trozos grandes (con su jugo) y el calabacín amarillo picado en trozos grandes.
5. Agregue 4 latas de caldo de verduras (de 14 onzas cada una)
6. Deje cocinar el caldo y las verduras hasta que todas las verduras estén suaves (aproximadamente 30 minutos).
7. Agregue sal y pimienta al gusto
8. Sirvala con tiras de tortilla y, si lo desea, cilantro, jalapeños rebanados, queso cheddar o aguacates rebanados.

¡Buen provecho!



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health