



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

MEXICAN VEGETABLE SOUP

A tasty twist on vegetable soup!



Directions:

1. Heat oil in pan
2. Add onions, garlic and cilantro to large stockpot and cook until the onions are translucent; then add vegetable broth and bring to boil. Lower the heat to simmer and add corn, chopped potatoes, carrots, celery, and cabbage. Simmer for 15-20 minutes.
3. With 5 minutes remaining, add in the zucchini and continue to simmer until all the vegetables are tender.
4. Taste and season with salt and pepper to your liking.

Optional garnishes:

- Hot sauce
- Lime wedges
- Corn tortillas

Ingredients:

- 1-2 tablespoons vegetable oil
- 8 cups vegetable broth
- ½ white onion chopped
- 3 garlic cloves
- 1 small handful cilantro
- 2 ears of corn, sliced into quarters
- 1 large potato (any type; cubed)
- 2 large carrots, chopped
- 2 celery stalks, chopped
- 2 small zucchinis, chopped
- ¼ small cabbage, chopped
- Salt and pepper to taste



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

SOPA DE VERDURAS AL ESTILO MEXICANO

¡Una sabrosa versión de la sopa de verduras!



Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande.
2. Agregue las cebollas, el ajo y el cilantro a la olla y cocínelos hasta que las cebollas estén traslúcidas; luego agregue el caldo de verduras y haga hervir. Baje el calor a fuego lento y agregue el maíz, las papas, las zanahorias, el apio y el repollo. Cocine a fuego lento por 15-20 minutos.
3. Cuando falten 5 minutos para terminar, agregue el calabacín y continúe cocinando a fuego lento hasta que todas las verduras estén suaves.
4. Pruebe la sopa y sazónela con sal y pimienta al gusto.

Ingredientes adicionales opcionales:

- Salsa picante
- Gajos de lima
- Tortillas de maíz

Ingredientes:

- 1-2 cucharadas de aceite vegetal
- 8 tazas de caldo de verduras
- ½ cebolla blanca picada
- 3 dientes de ajo
- 1 atado pequeño de cilantro
- 2 espigas de maíz (cortadas en cuartos)
- 1 papa grande (de cualquier tipo; en cubos)
- 2 zanahorias grandes (picadas)
- 2 tallos de apio (picados)
- 2 calabacines pequeños (picados)
- ¼ de repollo pequeño (picado)
- Sal y pimienta al gusto



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por



Texas Health