



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

THAI VEGGIE SOUP

This recipe adds lots of spices to the traditional vegetable.



Ingredients:

- ½ red bell pepper – chopped
- ½ red onion – chopped
- 3 mushrooms – sliced
- 2 garlic cloves – chopped
- ½ inch piece of ginger root – chopped
- ½ Thai red or green chili – chopped
- 2 cups vegetable broth
- 14 oz. can of coconut milk
- 1 tablespoon of coconut sugar
- 10 oz. firm tofu, cubed*
- 1 tablespoon of tamari or soy sauce
- Juice of half of a lime
- Handful of fresh chopped cilantro

Directions:

1. Place onion, red bell pepper, mushrooms, garlic, ginger, Thai chili, broth, coconut milk and sugar in a large pot.
2. Bring to a boil and then cook over medium heat for about 5 minutes.
3. Add the tofu and cook for 5 more minutes.
4. Remove from the heat; add the tamari, lime juice and fresh cilantro. Stir and serve.
5. Keep the soup in a sealed container in the fridge for up to 5 days.

**You can leave out the tofu or substitute a protein of your choice.*



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

SOPA DE VERDURAS AL ESTILO TAILANDÉS

Esta receta agrega una gran cantidad de especias a la sopa de verduras tradicional.



Ingredientes:

- ½ chile morrón rojo (picado)
- ½ cebolla roja (picada)
- 3 hongos (rebanados)
- 2 dientes de ajo (picados)
- 1 trozo de ½ pulgada de jengibre (picado)
- ½ chile tailandés rojo o verde (picado)
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 lata (14 oz) de leche de coco
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 10 oz de tofu firme (en cubos)*
- 1 cucharada de salsa tamari o de soya
- Jugo de media lima
- 1 puñado de cilantro fresco picado

Instrucciones:

1. En una olla grande, coloque la cebolla, el chile morrón rojo, los hongos, el ajo, el jengibre, el chile tailandés, el caldo, la leche de coco y el azúcar.
2. Haga hervir y luego cocine a fuego medio unos 5 minutos.
3. Agregue el tofu y cocine 5 minutos más.
4. Retire del fuego; agregue la salsa tamari, el jugo de lima y el cilantro fresco. Remueva y sirva.
5. Conserve la sopa refrigerada en un contenedor hermético hasta 5 días.

**Puede optar por no usar tofu o reemplazarlo por una proteína de su elección.*



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por



Texas Health