

GIVING CANNED SOUP A BOOST

Canned soups can be an affordable, easy-to-prepare option for busy families. Though convenient, soups can often lack the calories and nutrition needed to fill bellies and meet nutrient requirements. Here are some ways to add value to your canned soup!

Add a Protein Source- meat, beans, tofu, and cheese add flavor and fullness to soup. Try adding leftover ground meat to a can of minestrone soup or kidney beans to a can of tomato soup.

Add Pasta/Grains-rice, farro, quinoa, spaghetti, or even grilled cheese sandwich croutons all create a more filling soup. Reminder: if pasta/grain is not pre-cooked add more water/broth to your pot!

Add Vegetables- increase nutrition by adding greens (such as spinach, kale, and collard greens) or other colorful vegetables into the mix. Items like garlic, onion, poblanos, or ginger can also help pack in some flavor.

Add Sauces or Spices- if flavor is lacking, try adding some of your favorite sauces or spices. Think hot sauce, pesto, chili powder, bouillon cubes, or fresh herbs like cilantro.

Complete with Toppings- Add in some heart-healthy options by adding a dollop of olive oil, avocado, or toasted nuts/seeds as a topping.

Use Canned soups as a base- cream or broth-based soups can also be used in place of traditional broths or creams. Try cream of mushroom to create a creamy chicken dish.

TODAY'S RECIPES

Taco Tomato Soup

1 bell pepper, diced
1- 15 oz. can Tomato Soup + water
1- 15 oz. can corn, drained
1-15 oz. can of black beans, drained
1 TBSP taco seasoning or similar
1 tsp chili powder
1 pound ground meat (optional)

Brown meat (if using) in a pot until cooked through. Add bell pepper and saute until tender. Add in spices, corn, beans, tomato soup, and water. Allow the mixture to heat throughout. Serve topped with favorite taco toppings.

Next Level Chicken Noodle

1 can chicken noodle soup
1-2 additional cups of water or broth
1 cup frozen peas & carrot blend
1 cup pasta
1 cup cooked and chopped chicken
1 TBSP Pesto or preferred spice mixture

On the stovetop, prepare soup using label instructions. Add peas, carrots, pasta, pesto, and additional water. Bring to a boil. Lower heat and cook until noodles reach the desired doneness, around 4-6 minutes depending on the type of pasta chosen.



Reach Out Lakota

6561 Station Road
West Chester, OH 45069
513-779-7515
info@reachoutlakota

DAR UN IMPULSO A LA SOPA ENLATADA

Las sopas en lata pueden ser una opción asequible y fácil de preparar para las familias ocupadas. Aunque son prácticas, las sopas a menudo carecen de las calorías y los nutrientes necesarios para llenar el estómago y satisfacer las necesidades nutricionales. Aquí tienes algunas formas de añadir valor a tu sopa enlatada.

Añade una fuente de proteínas- la carne, las alubias, el tofu y el queso añaden sabor y volumen a la sopa. Prueba a añadir restos de carne picada a una lata de sopa minestrone o alubias rojas a una lata de sopa de tomate.

Añada pasta/granos- arroz, farro, quinoa, espaguetis o incluso picatostes para sándwiches de queso a la plancha, todos crean una sopa más sustanciosa. Recordatorio: si la pasta/grano no está precocida, ¡añada más agua/caldo a la olla!

Añada verduras- aumente la nutrición añadiendo verduras (como espinacas, col rizada y berza) u otras verduras de colores a la mezcla. Elementos como el ajo, la cebolla, los poblanos o el jengibre también pueden ayudar a darle sabor.

Añada salsas o especias- si le falta sabor, pruebe a añadir algunas de sus salsas o especias favoritas. Piense en salsa picante, pesto, chile en polvo, cubitos de caldo o hierbas frescas como el cilantro.

Completa con aderezos- Añade algunas opciones saludables para el corazón añadiendo una cucharada de aceite de oliva, aguacate o frutos secos tostados como aderezo.

Utilice sopas enlatadas como base- Las sopas a base de crema o caldo también pueden utilizarse en lugar de los caldos o cremas tradicionales. Prueba la crema de champiñones para crear un plato de pollo cremoso.

RECETAS DE HOY

Sopa de tomate para tacos

1 pimiento, cortado en dados
1- lata de 15 oz. de Sopa de Tomate + agua
1- lata de 15 oz. de maíz, escurrido
1 lata de 15 oz. de frijoles negros, escurridos
1 cucharada de condimento para tacos o similar
1 cucharadita de chile en polvo
1 libra de carne molida (opcional)

Dorar la carne (si se usa) en una olla hasta que esté bien hecha. Añadir el pimiento y saltear hasta que esté tierno. Añadir las especias, el maíz, las judías, la sopa de tomate y el agua. Deje que la mezcla se caliente por completo. Servir con los ingredientes favoritos para tacos.

Pollo con fideos Next Level

1 lata de sopa de pollo con fideos
1-2 tazas adicionales de agua o caldo
1 taza de mezcla de guisantes y zanahoria congelados
1 taza de pasta
1 taza de pollo cocido y troceado
1 cucharada de pesto o la mezcla de especias que prefiera

En el fuego, prepara la sopa siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Añade los guisantes, las zanahorias, la pasta, el pesto y más agua. Llevar a ebullición. Bajar el fuego y cocer hasta que los fideos alcancen el punto de cocción deseado, unos 4-6 minutos dependiendo del tipo de pasta elegido.



Reach Out Lakota

6561 Station Road
West Chester, OH 45069
513-779-7515
info@reachoutlakota