



Tortilla Soup with White Beans

Yield: 4 servings

Ingredients

2 corn tortillas, cut into strips
1 tablespoon extra virgin olive oil
½ cup diced onions
½ cup diced pasilla peppers
2 teaspoons minced garlic
15 ounces canned crushed tomatoes, low or no salt added
15 ounces canned cannellini beans, low or no salt added, drained and rinsed
2 cups chicken or vegetable broth, low or no salt added
½ teaspoon dried oregano
½ avocado, thinly sliced
¼ cup crumbled queso fresco
1 tablespoon chopped fresh parsley

Instructions

1. Heat oven to 425 degrees. line a baking sheet with parchment paper.
2. Place tortilla strips on baking sheet and bake for 5 to 8 minutes until golden brown and crispy.
3. Heat a medium pot over medium heat, add onions, peppers and garlic. Saute until soft.
4. Add tomatoes, beans, broth and oregano. Bring to a boil and then reduce to a simmer and cover. Simmer for 30 minutes.
5. To serve, place soup in individual serving bowls and then garnish with tortilla strips, avocado, queso fresco and parsley.

Nutrition Information

Serving Size: 1 cup and ¼ of garnishes
Calories: 280
Total Fat: 9.2 g
Saturated Fat: 2 g
Monounsaturated Fat: 4.9 g
Polyunsaturated Fat: 1.2 g
Sodium: 254 mg
Total Carbohydrate: 40.2 g
Dietary Fiber: 10.7 g
Sugars: 7 g
Protein: 13.7 g

Source: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education



Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26285 © Spectrum Health 12.2021





Sopa de tortilla de maíz con frijoles blancos

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tortillas de maíz, cortadas en tiras
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de cebolla en cubos
- ½ taza de chile pasilla en cubos
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 lata de 15 onzas de tomate triturado con bajo contenido de sal o sin sal adicional
- 1 lata de 15 onzas de frijoles cannellini con bajo contenido de sal o sin sal adicional, colados y enjuagados
- 2 tazas de caldo de pollo o verduras con bajo contenido de sal o sin sal adicional
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ aguacate en rodajas finas
- ¼ taza de queso fresco desmenuzado
- 1 cucharada de perejil fresco picado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 grados y cubra una bandeja para horno con papel de hornear.
2. Coloque las tiras de tortilla en la bandeja para horno y hornéelas por 5 a 8 minutos hasta que queden doradas y crujientes.
3. Caliente una olla mediana a fuego medio; agregue la cebolla, el chile pasilla y el ajo. Saltéelos hasta que se ablanden.
4. Agregue el tomate, los frijoles, el caldo y el orégano. Haga hervir. Luego, baje a fuego lento y tape la olla. Cocine a fuego lento por 30 minutos.
5. Para servir, vierta la sopa en cuencos individuales y decórela con las tiras de tortilla, el aguacate, el queso fresco y el perejil.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza y ¼ de acompañamientos

Calorías: 280

Grasas totales: 9.2 g

Grasas saturadas: 2 g

Grasas monoinsaturadas: 4.9 g

Grasas poliinsaturadas: 1.2 g

Sodio: 254 mg

Carbohidratos totales: 40.2 g

Fibras alimentarias: 10.7 g

Azúcares: 7 g

Proteína: 13.7 g

Fuente: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**