4
5
four

SUPER SOUP

SERVES / PORCIONES 6

1 tablespoon olive oil
1 onion, chopped
4 cloves garlic, minced
5 tomatoes, diced
2 potatoes, peeled and diced
5 cups low sodium vegetable broth
1 tablespoon ground cumin
½ lime, juiced
1 (15-ounce) can black beans, drained
½ cup cilantro, chopped, divided
4 cups fresh spinach leaves, chopped
hot sauce to taste
salt to taste

1. In a large pot, sauté onions in oil over medium-high heat until tender.
2. Add garlic and tomatoes, cook for 2 minutes, stirring often.
3. Add potatoes, broth, cumin, and lime juice. Bring to a boil, then reduce to simmer for 30 minutes or until potatoes are cooked.
4. Add beans, cilantro, spinach, hot sauce, and salt. Simmer until heated through.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 172; FAT 3.2g; PROTEIN 6g; CARB 33g; FIBER 6g; CALCIUM 82mg; IRON 3mg; VITAMIN A (RE) 364mcg; VITAMIN C 34mg; FOLATE 50mcg

DID YOU KNOW?...

Letting your older child peel the potatoes helps build fine motor skills.

SABÍA USTED QUE?...

Permitir que su hijo ya mayorcito, pele las papas le ayuda a adquirir habilidades motoras finas.

SÚPER SOPA

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla picada
4 dientes de ajo picados
5 tomates en cubitos
2 papas, peladas y en cubitos
5 tazas de consomé de verduras bajo en sodio
1 cucharada de comino molido
½ limón verde exprimido
1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados, o 2 tazas de frijoles negros cocidos
½ taza de cilantro, picado y dividido
4 tazas de hojas frescas de espinacas, picadas
salsa picante al gusto
sal al gusto

1. En una cacerola grande, saltee las cebollas en aceite a fuego medio alto hasta que estén suaves.
2. Añada el ajo y los tomates, cocine 2 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Añada las papas, el consomé, el comino y el jugo de limón verde. Deje que hierva, baje el calor para cocinar lentamente durante 30 minutos o hasta que las papas estén cocidas.
4. Añada los frijoles, cilantro, la salsa y la sal. Cocine lentamente hasta que esté bien caliente todo.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 172; GRASA 3.2g; PROTEÍNA 6g; CARB. 33g; FIBRA 6g; CALCIO 82mg; HIERRO 3mg; VITAMINA A (RE) 364mcg; VITAMINA C 34mg; FOLATO 50mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar