



# CHAYOTE GREEN CHILE SOUP

**PREP TIME:** 20 minutes

**SERVING SIZE:** 1 1/2 cups

**COOK TIME:** 20 minutes

**SERVES:** 8

## INGREDIENTS

- 4 chayote squash, peeled and chopped
- 1 tablespoon oil
- 1 medium onion, chopped
- 3 cloves garlic, minced
- 6 cups vegetable broth, reduced sodium
- 2 cups water
- 2 poblano peppers, roasted, peeled and chopped
- 1 jalapeño, roasted, peeled and chopped
- 1 serrano, roasted, peeled and chopped
- 1 russet potato, peeled and chopped
- 1 cup cilantro leaves
- 1 lime, juiced
- 1 teaspoon each salt & pepper (optional)

## PREPARATION

1. Heat olive oil on medium heat in a large pot. Add onion and garlic and cook for 5 minutes until onions become translucent.
2. Add chayote squash and potato and cook for another 5-10 minutes. Add roasted peppers, 1/2 cup cilantro, water and vegetable broth. Bring to a boil.
3. Once potatoes and squash are soft enough to pierce with a fork, remove from heat, add remaining 1/2 cup of cilantro, lime juice and puree with a blender.
4. Garnish with sliced radishes, cilantro and feta or cotija cheese.

## ADAPTED FROM

yummly.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 1/2 cups (407g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>70</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 105mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 14g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 48mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 262mg	6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Need meal ideas? Visit our recipe database! [www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



This institution is an equal opportunity provider. Rev. 12/19

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# SOPA DE CHAYOTE Y CHILE VERDE

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 ½ tazas

**TIEMPO PARA COCINAR:** 20 minutos

**PORCIONES:** 8

## INGREDIENTES

- 4 chayotes, pelados y cortados
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 6 tazas de caldo de vegetales de sodio reducido
- 2 tazas de agua
- 2 pimientos de poblano, tostado, pelado y picado
- 1 jalapeño, horneado, pelado y picado
- 1 serrano, horneado, pelado y picado
- 1 papa russet, pelada y cortada y picada
- 1 taza de hojas de cilantro
- Jugo de una lima
- 1 cucharadita de sal y de pimienta (opcional)

## PREPARACIÓN

- Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo y cocine por 5 minutos hasta que las cebollas se vuelvan transparentes.
- Añada los chayotes y las papas y cocine por 5-10 minutos más. Agregue los pimientos horneados, ½ taza del cilantro, el agua y el caldo de vegetales. Ponga a hervir.
- Cuando las papas y los chayotes sean suficientes suaves para perforar con un tenedor, remueve del fuego, añada ½ taza del cilantro restante, el jugo de la lima, y haga puré con una liquidadora.
- Adorne con rábanos rebanados, cilantro y queso cotija o feta.

## ADAPTADA DE

yummly.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 1/2 cups (407g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>70</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 105mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 14g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 48mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 262mg	6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev. 12/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés