



TORTELLINI SPINACH SOUP

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 20 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- ½ tablespoon oil
- 1 small onion, diced
- ¼ teaspoon pepper
- 1 garlic clove, minced
- 6 cups reduced sodium chicken broth
- ½ tablespoon reduced sodium soy sauce
- 6 ounces cheese tortellini or other favorite variety
- 3 ounces (3 cups) baby spinach, roughly chopped
- 2 ounces (1 cup) parmesan cheese, grated



PREPARATION

1. Heat oil in large sauce pan over medium heat. Add onion, ¼ teaspoon pepper and cook until softened, about 5 minutes. Add garlic and cook until fragrant, about 30 seconds.
2. Add broth and soy sauce and bring to a boil over high heat. Stir in pasta and cook until tender or about 7-9 minutes. Turn off heat and stir in spinach and parmesan and serve.

SOURCE

CooksCountry.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup (261g)
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 118mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 228mg	4%

*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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev4/19
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



SOPA DE TORTELLINI Y ESPINACAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 20 minutos

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- ½ cucharada de aceite
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubos
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 clavo de ajo, picado
- 6 tazas de caldo de pollo de sodio reducido
- ½ cucharada de salsa de soja, reducida en sodio
- 6 onzas de tortellini de queso o otra variedad favorita
- 3 onzas (3 tazas) de espinacas, picado
- 2 onzas (1 taza) de queso parmesano, rallado



PREPARACIÓN

- Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla, la cucharadita de pimienta y cocine hasta que se ablanden, aproximadamente 5 minutos. Agregue el ajo y cocine hasta que esté fragante, alrededor de 30 segundos.
- Agregue el caldo y la salsa de soja y lleve a ebullición a fuego alto. Agregue la pasta y cocine hasta que esté tierna o alrededor de 7-9 minutos. Apague el fuego y agregue la espinaca y el parmesano y sirva.

FUENTE

CooksCountry.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup (261g)
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 118mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 228mg	4%

*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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 4/19

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