

## Corn & Salmon Chowder

**Makes 6-8 servings.** 1 serving equals 1 cup.

**Prep time:** 10 minutes **Cook Time:** 25 minutes

### **Ingredients:**

- 1 15oz can of Salmon, drained (can substitute with tuna or chicken)
- 2 medium carrots, peeled & diced
- ½ medium onion, peeled & diced
- 2 yellow potatoes, peeled & diced
- 1 15oz can of corn, drained
- 1c chicken or vegetable broth (low sodium)
- 1c low fat or nonfat milk
- ½ tsp black pepper



1. Over medium heat, add oil to a saucepan. Once warm, add onions, carrots and potatoes. Stir frequently and cook until soft (about 15 minutes). Add black pepper and stir.
2. Add corn, broth and milk to the pan. Bring to a boil.
3. Reduce heat to medium-low and allow to simmer for about 5 minutes.
4. Add about ¾ of the entire soup to a blender. Blend on high until smooth. Add blended soup back into the pot and stir to combine.
5. Stir and enjoy!



Nutrition information per serving: Calories 245, Carbohydrate 23g, Dietary Fiber 1g, Protein 32g, Total Fat 3g, Saturated Fat 1g, Trans Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 390mg  
Recipe adapted from: <https://www.thespruceeats.com/tuna-corn-chowder-3061091>  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Corn & Salmon Chowder

**Rinde 6-8 porciones.** 1 taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

### **Ingredientes:**

- 1 15 oz lata de Salmón, drenado (sustituir con atún o pollo)
- 2 zanahoria mediana, pelado y cortado en cuadritos
- ½ cebolla mediana, pelado y cortado en cuadritos
- 2 papas mediana, pelado y cortado en cuadritos
- 1 15 oz lata de maíz, drenado
- 1 c caldo de pollo o verdura
- 1 c leche
- ½ tsp pimienta negra



1. A fuego medio, agregue aceite a una cacerola. Una vez caliente, agregue las cebollas, las zanahorias y las papas. Revuelva con frecuencia y cocine hasta que esté suave (aproximadamente 15 minutos). Agregue pimienta negra y revuelva.
2. Agregue el maíz, el caldo y la leche a la sartén. Llevar a hervir.
3. Reduzca el fuego a medio-bajo y deje hervir a fuego lento durante unos 5 minutos.
4. Agregue aproximadamente ¾ de toda la sopa a una licuadora. Licue a fuego alto hasta que quede suave. Agregue la sopa licuada nuevamente a la olla y revuelva para combinar.
5. ¡Revuelve y disfruta!



Información nutricional por porción: Calorías 245, Carbohidratos 23, Dietary Fiber 1g, Proteínas 32g, Grasa Total 3g, Grasa Saturada 1g, Grasa Trans 0g, Colesterol 0mg, Sodio 390mg  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664