

Potato Corn Chowder

Makes 6 servings

Cook time: 45 minutes

Ingredients:

- | | |
|--|--|
| 4 cups low-sodium chicken broth | 1 teaspoon dried thyme |
| 2 stalks of celery, chopped | 1 cup fat free milk |
| 2 pounds russet potatoes (about 4 large potatoes),
peeled and cut into small bite-size pieces | ¾ cup shredded, reduced
fat Cheddar and Monterey
Jack cheese |
| 1 ½ cups chopped onion | |
| ¾ cups corn | |
| 7-oz can diced green chiles, drained | |

1. Add broth to a large saucepan and bring to a boil.
2. When broth comes to a boil, add the vegetables and thyme. Cover and cook over medium-low heat for 20 minutes.
3. Remove from heat and break up potatoes using a potato masher or press against the side of the pot with a wooden spoon.
4. Stir in milk, cheese, and pepper and cook over medium-high heat for a minute more until very hot.
5. Serve immediately with cilantro, crushed ships, and light sour cream as optional toppings.



Adapted from: *Flavors of My Kitchen*
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Sopa de Papa y Elote

Rinde 6 porciones

Tiempo de cocinar: 45 minutos

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 4 tazas de consomé de pollo bajo en sodio, de lata | 1 cucharadita de tomillo
seco |
| 3 tallos de apio, picados | 1 taza de quesos
cheddar y monterey jack
de grasa reducida, rallado |
| 2 libras de papas russet, peladas y picadas | |
| 1 ½ tazas de cebolla picada | |
| 1 ¾ tazas de elote, fresco, congelado o
enlatado sin sal | |
| 1 lata de 7 onzas de chiles verdes picados en
cuadritos | Pimienta molida al gusto |

1. Vacíe el consomé en una cacerola grande y ponga a hervir.
2. Cuando hierva el consomé, agregue las verduras y el tomillo. Cubra y cocine a fuego medio-bajo por 20 minutos.
3. Retire del fuego y haga puré las papas con un machacador o cuchara.
4. Agregue la leche, el queso y el chile y cocine a fuego medio-alto por un minuto más o hasta que bien caliente.
5. Sirva inmediatamente. Si gusta, puede agregar cilantro, trocitos de chips y crema agria baja en grasa.



Adapted from: *El Sabor de mi Cocina*
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.