

Dressed Up Tomato Soup

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 2 Servings **Total Time:** 15 minutes

Ingredients:

10 $\frac{3}{4}$ - ounce can of tomato soup
10 $\frac{3}{4}$ ounces low-fat or skim milk
 $\frac{1}{2}$ teaspoon garlic powder
 $\frac{1}{2}$ teaspoon onion powder
1 teaspoon Italian seasoning
 $\frac{1}{4}$ teaspoon cayenne pepper
 $\frac{1}{4}$ teaspoon black pepper
Parmesan cheese
Fresh basil



1. In a saucepan, combine tomato soup and 1 can of milk.
2. Add garlic powder, onion powder, Italian seasoning, cayenne pepper, and black pepper and let sit on medium-low heat for 10 minutes.
3. Pour into two bowls and top with parmesan cheese and fresh basil.



Adapted from: aducksoven.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Sopa de Tomate Mejorada

Para más recetas, visite: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 2 porciones **Tiempo de preparación: 15 minutos**

Ingredientes:

10 $\frac{3}{4}$ onzas de sopa de tomate
10 $\frac{3}{4}$ onzas de leche descremada o baja en grasa
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de condimento italiano
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta de cayena
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra
queso parmesano
Albahaca fresca



1. En una cacerola, combine la sopa de tomate y 1 lata de leche.
2. Agregue ajo en polvo, cebolla en polvo, condimento italiano, pimienta de cayena y pimienta negra y deje reposar a fuego medio-bajo durante 10 minutos.
3. Vierta en dos tazones y cubra con queso parmesano y albahaca fresca.



Adaptación de: aducksoven.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos,
llame al (805) 238-4664.