

## Split Pea & Corn Chowder

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 1 hour

### **Ingredients:**

1/2 white onion diced	2 bay leaves
3 cloves garlic minced	1-15 ounce can of corn kernels
2 stalks celery diced	1/4 cup nutritional yeast
1 large carrot diced	1 teaspoon onion powder
1/2 red pepper diced	1 teaspoon garlic powder
1 medium russet potato peeled and cubed	2 cups spinach
1 cup split peas soaked overnight in water	salt and pepper to taste
4 cups broth	



1. In a large pot over medium heat, sauté onions, garlic, celery, and carrots until softened. Add peppers, potato, split peas, broth, and bay leaves and bring to a boil. Reduce heat to low and simmer, covered, for 40-45 minutes, until potatoes and split peas are tender.
2. Stir in corn, nutritional yeast, and seasoning and simmer until heated through.
3. Optionally, for a thicker base, remove 1/4-1/3 of the soup to a blender and blend until smooth. Return purée to the rest of the soup. Stir in fresh spinach until just wilted and serve.
4. This is especially good paired with crusty French bread or croutons. Leftovers refrigerate well for 3-5 days in an airtight container.



*Adapted from: [sarahsvegankitchen.com](http://sarahsvegankitchen.com)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Split Pea & Corn Chowder

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 1 hour

### **Ingredients:**

1/2 white onion diced	2 bay leaves
3 cloves garlic minced	1-15 ounce can of corn kernels
2 stalks celery diced	1/4 cup nutritional yeast
1 large carrot diced	1 teaspoon onion powder
1/2 red pepper diced	1 teaspoon garlic powder
1 medium russet potato peeled and cubed	2 cups spinach
1 cup split peas soaked overnight in water	salt and pepper to taste
4 cups vegetable broth	



1. In a large pot over medium heat, sauté onions, garlic, celery, and carrots until softened. Add peppers, potato, split peas, broth, and bay leaves and bring to a boil. Reduce heat to low and simmer, covered, for 40-45 minutes, until potatoes and split peas are tender.
2. Stir in corn, nutritional yeast, and seasoning and simmer until heated through.
3. Optionally, for a thicker base, remove 1/4-1/3 of the soup to a blender and blend until smooth. Return purée to the rest of the soup. Stir in fresh spinach until just wilted and serve.
4. This is especially good paired with crusty French bread or croutons. Leftovers refrigerate well for 3-5 days in an airtight container.



*Adapted from: [sarahsvegankitchen.com](http://sarahsvegankitchen.com)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Sopa de Maíz y Guisantes Amarillos

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 1 hora

### Ingredientes:

1/2 cebolla blanca picada	2 hojas de laurel
3 dientes de ajo picados	1 lata de 15 onzas de granos de maíz
2 tallos de apio cortados en dados	1/4 de taza de levadura nutricional
1 zanahoria grande cortada en dados	1 cucharadita de cebolla en polvo
1/2 pimiento rojo cortado en dados	1 cucharadita de ajo en polvo
1 patata mediana pelada y cortada en cubos	2 tazas de espinacas
4 tazas de caldo	sal y pimienta al gusto
1 taza de guisantes partidos remojados toda la noche en agua	



1. En una olla grande a fuego medio, saltear las cebollas, el ajo, el apio y las zanahorias hasta que se ablanden. Añadir los pimientos, la patata, los guisantes partidos, el caldo y las hojas de laurel y llevar a ebullición. Reducir el fuego a bajo y cocer a fuego lento, tapado, durante 40-45 minutos, hasta que las patatas y los guisantes partidos estén tiernos.
2. Incorporar el maíz, la levadura nutricional y el condimento y cocinar a fuego lento hasta que se caliente.
3. Opcionalmente, para obtener una base más espesa, retirar 1/4-1/3 de la sopa a una batidora y batir hasta que quede suave. Devuelva el puré al resto de la sopa. Incorporar las espinacas frescas hasta que se marchiten y servir.
4. Está especialmente bueno con pan francés crujiente o picatostes. Las sobras se conservan bien durante 3-5 días en un recipiente hermético.



Adaptado de: [sarahsvegankitchen.com](http://sarahsvegankitchen.com)

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

## Sopa de Maíz y Guisantes Amarillos

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 1 hora

### Ingredientes:

1/2 cebolla blanca picada	2 hojas de laurel
3 dientes de ajo picados	1 lata de 15 onzas de granos de maíz
2 tallos de apio cortados en dados	1/4 de taza de levadura nutricional
1 zanahoria grande cortada en dados	1 cucharadita de cebolla en polvo
1/2 pimiento rojo cortado en dados	1 cucharadita de ajo en polvo
1 patata mediana pelada y cortada en cubos	2 tazas de espinacas
4 tazas de caldo	sal y pimienta al gusto
1 taza de guisantes partidos remojados toda la noche en agua	



1. En una olla grande a fuego medio, saltear las cebollas, el ajo, el apio y las zanahorias hasta que se ablanden. Añadir los pimientos, la patata, los guisantes partidos, el caldo y las hojas de laurel y llevar a ebullición. Reducir el fuego a bajo y cocer a fuego lento, tapado, durante 40-45 minutos, hasta que las patatas y los guisantes partidos estén tiernos.
2. Incorporar el maíz, la levadura nutricional y el condimento y cocinar a fuego lento hasta que se caliente.
3. Opcionalmente, para obtener una base más espesa, retirar 1/4-1/3 de la sopa a una batidora y batir hasta que quede suave. Devuelva el puré al resto de la sopa. Incorporar las espinacas frescas hasta que se marchiten y servir.
4. Está especialmente bueno con pan francés crujiente o picatostes. Las sobras se conservan bien durante 3-5 días en un recipiente hermético.



Adaptado de: [sarahsvegankitchen.com](http://sarahsvegankitchen.com)

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664