

Garden Vegetable Lasagna Soup

Makes 6 servings (1.5 cups each)

Prep time: 10 minutes Total Time: 45 minutes

Ingredients:

1 tablespoon olive oil
1 medium yellow onion
4 cloves garlic or 1 tablespoon garlic powder
2 carrots
½ bunch celery
1 12 oz. can of chunk chicken
15 oz. can of diced tomatoes
15 oz. can tomato sauce
1 tablespoon Italian seasoning
4 cups vegetable or chicken broth plus 4 cups of water
8 oz. lasagna noodles or egg noodles
1 bunch of fresh spinach
Black pepper
1/8 teaspoon of salt
Parmesan cheese for topping (optional)

1. Dice the onion and mince the garlic. Add to a large pot with olive oil. Sauté over medium heat for about 3-5 minutes, or until the onions are soft and transparent.
2. While the onion and garlic are sautéing, wash, peel, and slice the carrots. Wash and chop the celery. Add them to the pot and continue to sauté for a few minutes more.
3. Add the diced tomato with juices, tomato sauce, Italian seasoning, broth, and water. Drain the canned chicken and add to the pot. Cover the pot and bring to a boil over medium-high heat.
4. While waiting for the pot to boil, break the lasagna noodles into pieces. Once boiling, add the broken lasagna noodles (or egg noodles) and boil for 10-12 minutes, until noodles are just tender.
5. Add the spinach and pepper to the pot and mix well. Taste and season again if needed. Serve hot and top with cheese (optional).



Adapted from <https://www.budgetbytes.com>
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Sopa de Verdura y Lasaña

Rinde 6 porciones (1.5 taza cada porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo Total: 45 minutos

Ingredientes:

1 cucharadas de aceite de olivo
1 cebolla mediana
4 dientes de ajo o 1 cucharada de ajo en polvo
2 zanahorias
½ manojo de apio
1 lata de pollo enlatado de 12 onzas
1 lata de 15 onzas de tomates picados (con jugo)
1 lata de 15 onzas de salsa de tomate
1 cucharada de temporada italiana
4 tazas de caldo de verdura o pollo y 4 tazas de agua
8 onzas de lasaña o fideos de huevo
1 manojo de espinaca
Pimienta negra
1/8 cucharadita de sal
Queso parmesano (opcional)

1. Pique la cebolla y el ajo. Añade la cebolla, el ajo, y el aceite en una olla grande. Saltee a fuego medio durante 3-5 minutos, o hasta que queden tiernos.
2. Mientras tanto, llave y corte la zanahoria y el apio. Añádelos a la olla y continúe salteando por dos o tres minutos más.
3. Añade los tomates picados con jugo, la salsa de tomate, la temporada italiana, el caldo, y el agua. Escurre el pollo y agréguelo en la olla. Cubre y hierva a fuego medio-alto.
4. Parta la lasaña en pedazos. Cuando la sopa está hirviendo, agregue con los fideos o la lasaña. Hierva por 10-12 minutos, hasta que los fideos estén tiernos.
5. Añade la espinaca y pimienta y mezcle bien. Guste y añada sal y pimienta a gusto. Sírvela caliente y ponga por encima el queso (opcional).



Adaptación de: <https://www.budgetbytes.com>
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.