

Homemade Chicken Noodle Soup

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

Makes: 8 servings **Total Time:** 15 minutes

Ingredients:

2 Tbsp olive oil	1 tsp dried basil
1 medium yellow onion	1 Tbsp dried parsley
3 cloves garlic	1/2 tsp dried thyme
1/2 lb. carrots	1 whole bay leaf
1/2 bunch celery	6 oz. egg noodles
2 split chicken breasts, bone-in	Salt and pepper to taste



1. Dice the onion and mince the garlic. Add the onion, garlic, and olive oil to a large pot and sauté over medium heat for about 5 minutes, or until the onions are soft and transparent.
2. While the onion and garlic are sautéing, wash and slice the carrots and celery. Add them to the pot and continue to sauté for a few minutes more.
3. Pull the skin and any excess fat from the chicken breasts. Add the breasts to the pot along with the bay leaf, basil, parsley, thyme, pepper, and eight cups of water. Cover the pot, bring it to a boil over high heat, then reduce the heat to low and simmer for one hour. Make sure the pot continues to simmer for the whole hour. If the heat is turned down too low and it is not bubbling away, the chicken will not shred easily.
4. After an hour of simmering, remove the chicken from the pot. Using two forks, pull the meat from the bone and shred it slightly. Season the broth with salt. Begin with one teaspoon and add more to your liking.
5. Add the noodles to the pot, turn the heat up to high, and boil the noodles until tender (about 7 minutes). Return the shredded chicken to the pot. Serve hot!

Nutrition information per serving: Calories 233, Carbohydrate 22g, Fiber 3g, Protein 20g, Total Fat 7g, Sodium 532mg



Adapted from: www.budgetbytes.com

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

Homemade Chicken Noodle Soup

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

Makes: 8 servings **Total Time:** 15 minutes

Ingredients:

2 Tbsp olive oil	1 tsp dried basil
1 medium yellow onion	1 Tbsp dried parsley
3 cloves garlic	1/2 tsp dried thyme
1/2 lb. carrots	1 whole bay leaf
1/2 bunch celery	6 oz. egg noodles
2 split chicken breasts, bone-in	Salt and pepper to taste



1. Dice the onion and mince the garlic. Add the onion, garlic, and olive oil to a large pot and sauté over medium heat for about 5 minutes, or until the onions are soft and transparent.
2. While the onion and garlic are sautéing, wash and slice the carrots and celery. Add them to the pot and continue to sauté for a few minutes more.
3. Pull the skin and any excess fat from the chicken breasts. Add the breasts to the pot along with the bay leaf, basil, parsley, thyme, pepper, and eight cups of water. Cover the pot, bring it to a boil over high heat, then reduce the heat to low and simmer for one hour. Make sure the pot continues to simmer for the whole hour. If the heat is turned down too low and it is not bubbling away, the chicken will not shred easily.
4. After an hour of simmering, remove the chicken from the pot. Using two forks, pull the meat from the bone and shred it slightly. Season the broth with salt. Begin with one teaspoon and add more to your liking.
5. Add the noodles to the pot, turn the heat up to high, and boil the noodles until tender (about 7 minutes). Return the shredded chicken to the pot. Serve hot!

Nutrition information per serving: Calories 233, Carbohydrate 22g, Fiber 3g, Protein 20g, Total Fat 7g, Sodium 532mg



Adapted from: www.budgetbytes.com

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

Sopa de Pollo Hecho a Mano

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 8 porciones **Tiempo total:** 15 minutos

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva	1 cucharadita de albahaca seca
1 cebolla amarilla mediana	1 cucharada de perejil seco
3 dientes de ajo	1/2 cucharadita de tomillo seco
1/2 lb. zanahorias	1 hoja de laurel entera
1/2 manojo de apio	6 onzas de fideos de huevo
2 pechugas de pollo partidas, con hueso	Sal y pimienta al gusto



1. Cortar la cebolla en dados y picar el ajo. Agregue la cebolla, el ajo y el aceite de oliva a una olla grande y saltee a fuego medio durante unos 5 minutos, o hasta que las cebollas estén suaves y transparentes.
2. Mientras la cebolla y el ajo se saltean, lava y corta en rodajas las zanahorias y el apio. Añádeles a la olla y continúa salteando durante unos minutos más.
3. Extraiga la piel y cualquier exceso de grasa de las pechugas de pollo. Agregue las pechugas a la olla junto con la hoja de laurel, la albahaca, el perejil, el tomillo, la pimienta y ocho tazas de agua. Cubra la olla, llévela a ebullición a fuego alto, luego reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante una hora. Asegúrese de que la olla continúe hirviendo a fuego lento durante toda la hora. Si el fuego se baja demasiado y no burbujea, el pollo no se triturará fácilmente.
4. Después de una hora de cocción a fuego lento, retire el pollo de la olla. Usando dos tenedores, extraiga la carne del hueso y desmenuzala ligeramente. Sazonar el caldo con sal. Comience con una cucharadita y agregue más a su gusto.
5. Agregue los fideos a la olla, suba el fuego a alto y hierva los fideos hasta que estén tiernos (aproximadamente 7 minutos). Devuelva el pollo desmenuzado a la olla. ¡Servir caliente!

Información nutricional por porción: Calorías 233, Carbohidratos 22g, Fibra 3g, Proteínas 20g, Grasa Total 7g, Sodio 532 mg



Adaptado de: www.budgetbytes.com

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

Sopa de Pollo Hecho a Mano

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 8 porciones **Tiempo total:** 15 minutos

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva	1 cucharadita de albahaca seca
1 cebolla amarilla mediana	1 cucharada de perejil seco
3 dientes de ajo	1/2 cucharadita de tomillo seco
1/2 lb. zanahorias	1 hoja de laurel entera
1/2 manojo de apio	6 onzas de fideos de huevo
2 pechugas de pollo partidas, con hueso	Sal y pimienta al gusto



1. Cortar la cebolla en dados y picar el ajo. Agregue la cebolla, el ajo y el aceite de oliva a una olla grande y saltee a fuego medio durante unos 5 minutos, o hasta que las cebollas estén suaves y transparentes.
2. Mientras la cebolla y el ajo se saltean, lava y corta en rodajas las zanahorias y el apio. Añádeles a la olla y continúa salteando durante unos minutos más.
3. Extraiga la piel y cualquier exceso de grasa de las pechugas de pollo. Agregue las pechugas a la olla junto con la hoja de laurel, la albahaca, el perejil, el tomillo, la pimienta y ocho tazas de agua. Cubra la olla, llévela a ebullición a fuego alto, luego reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante una hora. Asegúrese de que la olla continúe hirviendo a fuego lento durante toda la hora. Si el fuego se baja demasiado y no burbujea, el pollo no se triturará fácilmente.
4. Después de una hora de cocción a fuego lento, retire el pollo de la olla. Usando dos tenedores, extraiga la carne del hueso y desmenuzala ligeramente. Sazonar el caldo con sal. Comience con una cucharadita y agregue más a su gusto.
5. Agregue los fideos a la olla, suba el fuego a alto y hierva los fideos hasta que estén tiernos (aproximadamente 7 minutos). Devuelva el pollo desmenuzado a la olla. ¡Servir caliente!

Información nutricional por porción: Calorías 233, Carbohidratos 22g, Fibra 3g, Proteínas 20g, Grasa Total 7g, Sodio 532 mg



Adaptado de: www.budgetbytes.com

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