

Creamy Chicken and Vegetable Soup

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

Makes: 4 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

10 ounces canned or pouch chicken
1 tablespoon olive oil
1 small onion, finely chopped
2 carrots, diced
2 celery stalks, diced
2 cloves garlic, minced
1 can (10.5 ounces) cream of chicken soup
4 cups chicken broth
1 cup frozen peas
1 cup frozen corn
1 teaspoon dried thyme
1/2 teaspoon dried rosemary
Salt and pepper to taste
Fresh parsley, chopped (for garnish, optional)



1. Heat the olive oil in a large pan add the chopped onion, carrots, and celery. Cook for about 5 minutes until the vegetables begin to soften. Stir in the minced garlic, dried thyme, and dried rosemary. Cook for another minute until fragrant.
2. Add the cream of chicken soup to the pot, followed by the chicken broth. Stir well to combine and bring the mixture to a gentle simmer for about 15-20 minutes.
3. Stir in the chicken, frozen peas, and corn. Simmer for an additional 5-7 minutes, or until the vegetables are heated through.
4. Season the soup with salt and pepper to taste. If desired, garnish each bowl with chopped fresh parsley.



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

Creamy Chicken and Vegetable Soup

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

Makes: 4 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

10 ounces canned or pouch chicken
1 tablespoon olive oil
1 small onion, finely chopped
2 carrots, diced
2 celery stalks, diced
2 cloves garlic, minced
1 can (10.5 ounces) cream of chicken soup
4 cups chicken broth
1 cup frozen peas
1 cup frozen corn
1 teaspoon dried thyme
1/2 teaspoon dried rosemary
Salt and pepper to taste
Fresh parsley, chopped (for garnish, optional)



1. Heat the olive oil in a large pan add the chopped onion, carrots, and celery. Cook for about 5 minutes until the vegetables begin to soften. Stir in the minced garlic, dried thyme, and dried rosemary. Cook for another minute until fragrant.
2. Add the cream of chicken soup to the pot, followed by the chicken broth. Stir well to combine and bring the mixture to a gentle simmer for about 15-20 minutes.
3. Stir in the chicken, frozen peas, and corn. Simmer for an additional 5-7 minutes, or until the vegetables are heated through.
4. Season the soup with salt and pepper to taste. If desired, garnish each bowl with chopped fresh parsley.



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

Sopa Cremosa de Pollo y Verduras

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

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

Ingredientes:

10 onzas de pollo enlatado o en bolsa
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, finamente picada
2 zanahorias, cortadas en dados
2 tallos de apio, cortados en dados
2 dientes de ajo, picados
1 lata (10,5 onzas) de crema de sopa de pollo
Perejil fresco picado (para decorar, opcional)

4 tazas de caldo de pollo
1 taza de guisantes congelados
1 taza de maíz congelado
1 cucharadita de tomillo seco
1/2 cucharadita de romero seco
Sal y pimienta al gusto



1. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande y añadir la cebolla, las zanahorias y el apio picados. Cocine durante unos 5 minutos hasta que las verduras empiecen a ablandarse. Añada el ajo picado, el tomillo seco y el romero seco. Cocine durante otro minuto hasta que estén fragantes.
2. Añadir la crema de sopa de pollo a la olla, seguida del caldo de pollo. Remover bien para combinar y llevar la mezcla a fuego lento suave durante unos 15-20 minutos.
3. Incorporar el pollo, los guisantes congelados y el maíz. Cocine a fuego lento durante otros 5-7 minutos, o hasta que las verduras estén bien calientes.
4. Sazone la sopa con sal y pimienta al gusto. Si lo desea, adorne cada cuenco con perejil fresco picado.



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

Sopa Cremosa de Pollo y Verduras

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

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

Ingredientes:

10 onzas de pollo enlatado o en bolsa
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, finamente picada
2 zanahorias, cortadas en dados
2 tallos de apio, cortados en dados
2 dientes de ajo, picados
1 lata (10,5 onzas) de crema de sopa de pollo
Perejil fresco picado (para decorar, opcional)

4 tazas de caldo de pollo
1 taza de guisantes congelados
1 taza de maíz congelado
1 cucharadita de tomillo seco
1/2 cucharadita de romero seco
Sal y pimienta al gusto



1. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande y añadir la cebolla, las zanahorias y el apio picados. Cocine durante unos 5 minutos hasta que las verduras empiecen a ablandarse. Añada el ajo picado, el tomillo seco y el romero seco. Cocine durante otro minuto hasta que estén fragantes.
2. Añadir la crema de sopa de pollo a la olla, seguida del caldo de pollo. Remover bien para combinar y llevar la mezcla a fuego lento suave durante unos 15-20 minutos.
3. Incorporar el pollo, los guisantes congelados y el maíz. Cocine a fuego lento durante otros 5-7 minutos, o hasta que las verduras estén bien calientes.
4. Sazone la sopa con sal y pimienta al gusto. Si lo desea, adorne cada cuenco con perejil fresco picado.



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