

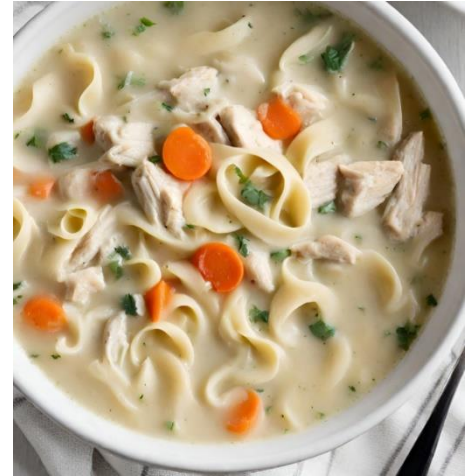
## **Creamy Chicken Noodle Soup**

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

**Makes:** 6 servings **Total Time:** 30 minutes

### **Ingredients:**

3 tablespoons unsalted butter	1 teaspoon fresh thyme
1 yellow onion, chopped	1 teaspoon kosher salt
2 carrots, chopped	½ teaspoon black pepper
2 celery ribs, chopped	2 cups egg noodles
3 cloves garlic, minced	½ cup heavy cream
1 cup whole milk	1 tablespoon fresh lemon juice
3 tablespoons all-purpose flour	1 tablespoon chopped fresh parsley
4 cups chicken broth	
3 cups cooked shredded chicken	



1. In a large pot, heat the butter over medium-high heat. Add the onion, carrots, and celery. Cook until vegetables are tender about 5 minutes. Add the garlic and cook for 2 more minutes.
2. In a small bowl, whisk together the milk and flour. Pour the mixture into the soup pot and stir, making sure there are no lumps of flour. Stir in the chicken broth. Add the shredded chicken and thyme. Season with salt and pepper.
3. Bring the soup to a low boil and stir in the egg noodles. Cook for 10 minutes, stirring occasionally, or until noodles are soft. Stir in the heavy cream, lemon juice, and parsley. Taste and add additional salt and pepper, if necessary.
4. Ladle the soup into bowls and serve warm.



Adapted from: [twopeasandtheirpod.com](http://twopeasandtheirpod.com)

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

## **Creamy Chicken Noodle Soup**

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

**Makes:** 6 servings **Total Time:** 30 minutes

### **Ingredients:**

3 tablespoons unsalted butter	1 teaspoon fresh thyme
1 yellow onion, chopped	1 teaspoon kosher salt
2 carrots, chopped	½ teaspoon black pepper
2 celery ribs, chopped	2 cups egg noodles
3 cloves garlic, minced	½ cup heavy cream
1 cup whole milk	1 tablespoon fresh lemon juice
3 tablespoons all-purpose flour	1 tablespoon chopped fresh parsley
4 cups chicken broth	
3 cups cooked shredded chicken	



1. In a large pot, heat the butter over medium-high heat. Add the onion, carrots, and celery. Cook until vegetables are tender about 5 minutes. Add the garlic and cook for 2 more minutes.
2. In a small bowl, whisk together the milk and flour. Pour the mixture into the soup pot and stir, making sure there are no lumps of flour. Stir in the chicken broth. Add the shredded chicken and thyme. Season with salt and pepper.
3. Bring the soup to a low boil and stir in the egg noodles. Cook for 10 minutes, stirring occasionally, or until noodles are soft. Stir in the heavy cream, lemon juice, and parsley. Taste and add additional salt and pepper, if necessary.
4. Ladle the soup into bowls and serve warm.



Adapted from: [twopeasandtheirpod.com](http://twopeasandtheirpod.com)

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

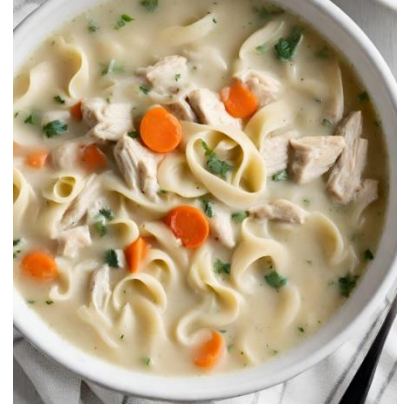
## Crema de pollo sopa de fideos

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

**Hace:** 6 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

### **Ingredientes:**

3 cucharadas de mantequilla sin sal	1 cucharadita de tomillo fresco
1 cebolla amarilla picada	1 cucharadita de sal
2 zanahorias picadas	½ cucharadita de pimienta negra
2 costillas de apio picadas	2 tazas de fideos de huevo
3 dientes de ajo picados	½ taza de nata espesa
1 taza de leche entera	1 cucharada de zumo de limón fresco
3 cucharadas de harina	1 cucharada de perejil fresco picado
4 tazas de caldo de pollo	
3 tazas de pollo desmenuzado cocido	



1. En una olla grande, calentar la mantequilla a fuego medio-alto. Añadir la cebolla, las zanahorias y el apio. Cocine hasta que las verduras estén tiernas unos 5 minutos. Añadir el ajo y cocinar 2 minutos más.
2. En un bol pequeño, bata la leche y la harina. Verter la mezcla en la olla de la sopa y remover, asegurándose de que no queden grumos de harina. Incorporar el caldo de pollo. Añadir el pollo desmenuzado y el tomillo. Sazonar con sal y pimienta.
3. Llevar la sopa a ebullición y añadir los fideos de huevo. Cocer durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que los fideos estén blandos. Añadir la nata espesa, el zumo de limón y el perejil. Probar y añadir sal y pimienta, si es necesario.
4. Vierta la sopa en cuencos y sívala caliente.



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

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

## Crema de pollo sopa de fideos

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

**Hace:** 6 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

### **Ingredientes:**

3 cucharadas de mantequilla sin sal	1 cucharadita de tomillo fresco
1 cebolla amarilla picada	1 cucharadita de sal
2 zanahorias picadas	½ cucharadita de pimienta negra
2 costillas de apio picadas	2 tazas de fideos de huevo
3 dientes de ajo picados	½ taza de nata espesa
1 taza de leche entera	1 cucharada de zumo de limón fresco
3 cucharadas de harina	1 cucharada de perejil fresco picado
4 tazas de caldo de pollo	
3 tazas de pollo desmenuzado cocido	



1. En una olla grande, calentar la mantequilla a fuego medio-alto. Añadir la cebolla, las zanahorias y el apio. Cocine hasta que las verduras estén tiernas unos 5 minutos. Añadir el ajo y cocinar 2 minutos más.
2. En un bol pequeño, bata la leche y la harina. Verter la mezcla en la olla de la sopa y remover, asegurándose de que no queden grumos de harina. Incorporar el caldo de pollo. Añadir el pollo desmenuzado y el tomillo. Sazonar con sal y pimienta.
3. Llevar la sopa a ebullición y añadir los fideos de huevo. Cocer durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que los fideos estén blandos. Añadir la nata espesa, el zumo de limón y el perejil. Probar y añadir sal y pimienta, si es necesario.
4. Vierta la sopa en cuencos y sívala caliente.



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

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