

Taco Soup

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

Makes: 6 servings **Total Time:** 45 minutes

Ingredients:

1 ½ pound ground beef
1 yellow onion, chopped
3 cloves garlic, minced
1 jalapeño, chopped
2 (14.5 ounce.) cans fire roasted tomatoes
1 (1 ounce) packet taco seasoning
1 (4 ounce) can green chiles
1 quart chicken broth
1 (15 ounce) can pinto beans, drained and rinsed
1 (15 ounce) can black beans, drained and rinsed
1 (15 ounce) can of corn, drained
1 (15 ounce) can of green beans
Kosher salt, to taste

For serving:

Sour cream
Cilantro
Grated cheddar cheese
Crushed tortilla chips
Avocado



1. Heat a large pot over medium heat. Add the beef and onion and cook, stirring to break the beef into small pieces, until it is no longer pink and the onion is softened, 6 to 8 minutes.
2. Stir in the garlic and jalapeño, if using, and cook, stirring, for two minutes.
3. Stir in the tomatoes, taco seasoning, green chiles, chicken broth, corn, pinto beans, and black beans. Bring to a boil over medium-high heat. Reduce the heat to medium-low, partially cover and cook, stirring occasionally, until the flavors meld, about 20 minutes. Season with salt to taste.
4. Serve, topped with sour cream, chopped cilantro leaves, cheddar cheese, tortilla chips, and avocado.



Adapted from: budgetbytes.com

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

Taco Soup

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

Makes: 6 servings **Total Time:** 45 minutes

Ingredients:

1 ½ pound ground beef
1 yellow onion, chopped
3 cloves garlic, minced
1 jalapeño, chopped
2 (14.5 ounce.) cans fire roasted tomatoes
1 (1 ounce) packet taco seasoning
1 (4 ounce) can green chiles
1 quart chicken broth
1 (15 ounce) can pinto beans, drained and rinsed
1 (15 ounce) can black beans, drained and rinsed
1 (15 ounce) can of corn, drained
1 (15 ounce) can of green beans
Kosher salt, to taste

For serving:

Sour cream
Cilantro
Grated cheddar cheese
Crushed tortilla chips
Avocado



1. Heat a large pot over medium heat. Add the beef and onion and cook, stirring to break the beef into small pieces, until it is no longer pink and the onion is softened, 6 to 8 minutes.
2. Stir in the garlic and jalapeño, if using, and cook, stirring, for two minutes.
3. Stir in the tomatoes, taco seasoning, green chiles, chicken broth, corn, pinto beans, and black beans. Bring to a boil over medium-high heat. Reduce the heat to medium-low, partially cover and cook, stirring occasionally, until the flavors meld, about 20 minutes. Season with salt to taste.
4. Serve, topped with sour cream, chopped cilantro leaves, cheddar cheese, tortilla chips, and avocado.



Adapted from: budgetbytes.com

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

Caldo de taco

Para más recetas, visítenos el pagina de web: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 6 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

Ingredientes:

- 1 ½ libra de carne picada
- 1 cebolla amarilla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 jalapeño picado
- 2 latas (14,5 onzas) de tomates asados al fuego
- 1 paquete (1 onza) de condimento para tacos
- 1 lata (4 onzas) de chiles verdes
- 1 cuarto de galón de caldo de pollo
- 1 lata (15 onzas) de frijoles pintos, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de maíz, escurrido
- 1 lata (15 onzas) de judías verdes

Para servir:

- Sal, al gusto
- Crema agria
- Cilantro
- Chips de tortilla triturados
- Queso cheddar rallado
- Aguacate



1. Calentar una olla grande a fuego medio. Añadir la ternera y la cebolla y cocinar, removiendo para romper la ternera en trozos pequeños, hasta que ya no esté rosada y la cebolla esté blanda, de 6 a 8 minutos.
2. Agregue el ajo y el jalapeño, si lo usa, y cocine, revolviendo, durante dos minutos.
3. Añada los tomates, el condimento para tacos, los chiles verdes, el caldo de pollo, el maíz, los frijoles pintos y los frijoles negros. Llevar a ebullición a fuego medio-alto. Reducir el fuego a medio-bajo, tapar parcialmente y cocinar, removiendo de vez en cuando, hasta que los sabores se mezclen, unos 20 minutos. Sazonar con sal al gusto.
4. Servir, cubierto con crema agria, hojas de cilantro picadas, queso cheddar, chips de tortilla y aguacate.



Adaptado de: budgetbytes.com

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

Caldo de taco

Para más recetas, visítenos el pagina de web: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 6 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

Ingredientes:

- 1 ½ libra de carne picada
- 1 cebolla amarilla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 jalapeño picado
- 2 latas (14,5 onzas) de tomates asados al fuego
- 1 paquete (1 onza) de condimento para tacos
- 1 lata (4 onzas) de chiles verdes
- 1 cuarto de galón de caldo de pollo
- 1 lata (15 onzas) de frijoles pintos, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de maíz, escurrido
- 1 lata (15 onzas) de judías verdes

Para servir:

- Sal, al gusto
- Crema agria
- Cilantro
- Chips de tortilla triturados
- Queso cheddar rallado
- Aguacate



1. Calentar una olla grande a fuego medio. Añadir la ternera y la cebolla y cocinar, removiendo para romper la ternera en trozos pequeños, hasta que ya no esté rosada y la cebolla esté blanda, de 6 a 8 minutos.
2. Agregue el ajo y el jalapeño, si lo usa, y cocine, revolviendo, durante dos minutos.
3. Añada los tomates, el condimento para tacos, los chiles verdes, el caldo de pollo, el maíz, los frijoles pintos y los frijoles negros. Llevar a ebullición a fuego medio-alto. Reducir el fuego a medio-bajo, tapar parcialmente y cocinar, removiendo de vez en cuando, hasta que los sabores se mezclen, unos 20 minutos. Sazonar con sal al gusto.
4. Servir, cubierto con crema agria, hojas de cilantro picadas, queso cheddar, chips de tortilla y aguacate.



Adaptado de: budgetbytes.com

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