

Chicken Soup

1. Wash hands and all surfaces.
2. Wash produce very well. Wipe off the tops of the cans of chicken and open carefully. Drain the chicken and set aside.
3. On a clean cutting board, cut off the ends of the celery and carrots; cut into 1 inch pieces. Carefully peel the onion, slice in half, and cut 1/2 inch slices.
4. Add the chopped vegetables into a large pot with the olive oil over a medium heat. Cook for 3-5 minutes until the vegetables start browning.
5. Add the water, salt, pepper, and parsley (if using) to the pot and simmer on low heat for 20 minutes.
6. Stir in the drained, canned chicken and cook until chicken is heated through. Add cooked pasta or rice at this point if desired.
7. Serve warm and enjoy!

Sopa de Pollo

1. Lavarse las manos y todas las superficies.
2. Lave muy bien los productos. Limpie la parte superior de las latas de pollo y ábralas con cuidado. Escurrir el pollo y reservar.
3. En una tabla de cortar limpia, corta los extremos del apio y las zanahorias; cortar en trozos de 1 pulgada. Pele con cuidado la cebolla, córtela por la mitad y corte rodajas de 1/2 pulgada.
4. Agregue las verduras picadas en una olla grande con el aceite de oliva a fuego medio. Cocine durante 3-5 minutos hasta que las verduras comiencen a dorarse.
5. Agregue el agua, la sal, la pimienta y el perejil (si se usa) a la olla y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
6. Agregue el pollo enlatado escurrido y cocine hasta que el pollo esté completamente caliente. Agregue pasta cocida o arroz en este punto si lo desea.
7. ¡Sirve caliente y disfruta!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2023.
Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@foodbank.org

Chicken Soup

A simple, comforting warm meal.

Una comida caliente sencilla y reconfortante.

Servings/ Porciones **8 Portions**

Cost of Recipe/ Costo de Receta **\$8.88**

Cost per Serving/ Costo por Porción **\$1.11**



healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Ingredients/Ingredientes:



Tools Needed/Instrumentos:



Directions/Direcciones:

