

Creamy Potato Soup

1. Wash hands and surfaces.
2. Wash all vegetables and herbs in the sink under cold water and dry with a paper towel.
3. Dice onion, carrot, celery, garlic, and potatoes on a clean cutting board with a sharp knife.
4. In a large pot over medium heat, add olive oil and all the chopped vegetables. Cook for 7 minutes, stirring occasionally until the onions start to become clear.
5. Add the vegetable broth, spices, salt and pepper to taste. Bring to a boil and then simmer for 30 minutes until you can pierce through the potatoes with a fork.
6. Take the soup off the heat and stir in the milk.
7. Carefully add the soup to a blender (in small batches if needed) and blend until smooth.
8. Transfer to a bowl, top with parsley, and enjoy!

Sopa Cremosa de Papa

1. Lávese las manos y las superficies.
2. Lave todas los vegetales y hierbas en el fregadero con agua fría y séquelas con una toalla de papel.
3. Corte la cebolla, la zanahoria, el apio, el ajo y las patatas en una tabla de cortar limpia con un cuchillo afilado.
4. En una olla grande a fuego medio, agrega el aceite de oliva y todas los vegetales picadas. Cocine durante 7 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que las cebollas comiencen a aclararse.
5. Agrega el caldo de vegetales, las especias, sal y pimienta al gusto. Llevar a ebullición y luego cocinar a fuego lento durante 30 minutos hasta que puedas perforar las patatas con un tenedor.
6. Retire la sopa del fuego y agregue la leche.
7. Agregue con cuidado la sopa a una licuadora (en lotes pequeños si es necesario) y mezcle hasta que quede suave.
8. Transfiera a un tazón, cubra con perejil y ¡disfrútelo!



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | January 2024. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rifoodbank.org



Creamy Potato Soup

A warm soup packed with nutrients and flavor!
Una sopa caliente repleta de nutrientes y sabor.

Servings/ Porciones	6
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$7.69
Cost per Serving/ Costo por Porción	\$1.28

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

Look inside for ingredients that can be swapped for whatever form you have on hand!
¡Busque en el interior para los ingredientes que se pueden cambiar por cualquier forma que tenga!



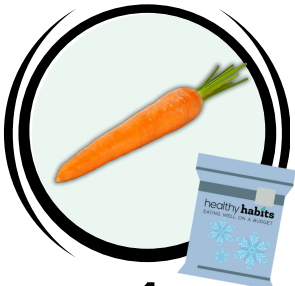
Ingredients/Ingredientes:



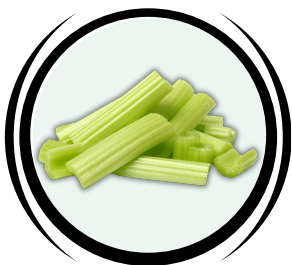
2 TBSP
2 CDA



1



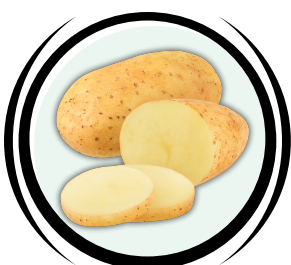
1



2



3



4



AS NEEDED
SEGÚN SEA NECESARIO



1 TSP
1 CDITA



1/2 TSP
1/2 CDITA



4 CUPS
4 TAZAS



1 CUP
1 TAZA



1/4 CUP
1/4 TAZA

Tools Needed/Instrumentos:

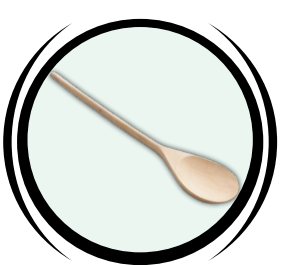


TSP = teaspoon

TBSP= tablespoon

CDITA= cucharadita

CDA= cucharada



Directions/Direcciones:

