



Slow Cooker Chicken Tortilla Soup

Prep time: 10 minutes

Cook time: 2-7 hours

Servings per recipe: 10

Serving size: 1 cup

Cost: \$9.00 per recipe, \$0.90 per serving

Ingredients

- 1½ pounds boneless, skinless chicken breasts, cubed
- 1 (10 ounce) package frozen whole kernel corn
- 1 medium onion, chopped
- 1 (14 ounce) can low-sodium chicken broth
- 1 (6 ounce) can tomato paste, no salt added
- 1 (28 ounce) can diced tomatoes
- 2 teaspoons ground cumin
- 1 teaspoon chili powder
- 1 teaspoon minced garlic
- 1 (4 ounce) can green chilies (optional)
- 6 corn tortillas

Directions

- 1) In a large slow cooker, combine cubed chicken, corn, onion, broth, tomato paste, diced tomatoes, cumin, chili powder, garlic, and green chilies, if using.
- 2) Cover and cook on low for 5-7 hours or on high for 2-3½ hours.
- 3) Cut tortillas into ¼ inch strips and place on a baking sheet.
- 4) Bake at 375°F for about 5 minutes or until crisp.
- 5) Serve tortilla strips with soup.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	200
	% Daily Value*
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 12mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 682mg	15%

\$\$ Money-Saving Tip: Use what you have available. You can substitute 2 10-ounce cans of chicken or 2 cups of leftover cooked diced chicken.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



**Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Sopa de Tortilla y Pollo en Olla de Cocción Lenta

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 2-7 horas

Porciones por receta: 10

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$9.00 por receta, \$0.90 por porción

Ingredientes

- 1½ libras pechuga de pollo, sin piel y deshuesada, en cubitos
- 1 paquete (10 onzas) granos de maíz congelados
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 lata (14 onzas) caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 lata (6 onzas) concentrado de tomate, bajo en sal
- 1 lata (28 onzas) tomates picados
- 2 cucharaditas comino molido
- 1 cucharadita chile en polvo
- 1 cucharadita ajo picado
- 1 lata (4 onzas) chiles verdes (opcional)
- 6 tortillas de maíz

Preparación

- 1) En una olla grande de cocción lenta (crockpot), combine el pollo, maíz, cebolla, caldo, concentrado de tomate, tomates picados, comino, chile, ajo y chiles verdes, si desea.
- 2) Cubra la olla y cocine a fuego lento (low) por 5-7 horas o a fuego alto (high) por 2-3½ horas.
- 3) Corte las tortillas en tiras de ¼ pulgadas y colóquelas en una bandeja para hornear.
- 4) Hornee a 375°F por 5 minutos o hasta crujientes.
- 5) Sirva las tortillas con la sopa.



Consejo para ahorrar dinero:

Use lo que tenga disponible. Puede sustituir 2 latas de pollo de 10 onzas o 2 tazas de pollo cocido sobrante en cubitos.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 12mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 682mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Sopa de Frango com Tortilha na Panela Elétrica

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 2 a 7 horas

Porções por receita: 10

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$9.00 por receita, \$0.90 por porção

Ingredientes

- 1½ libra de peito de frango sem pele e desossados, em cubos
- 1 pacote (10 onças) de milho congelado
- 1 cebola média, picada
- 1 lata (14 onças) de caldo de galinha com baixo teor de sódio
- 1 lata (6 onças) de extrato de tomate ("tomato paste"), sem adição de sal
- 1 lata (28 onças) de tomate picado
- 2 colheres de chá de cominho moído
- 1 colher de chá de tempero chili
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 lata (4 onças) de pimentas verdes ("green chilies") (opcional)
- 6 tortilhas de milho

Modo de Preparo

- 1) Em uma panela elétrica grande, misture o frango em cubos, o milho, a cebola, o caldo, o extrato de tomate, o tomate em cubos, o cominho, o tempero chili, o alho e a pimenta verde, se for usar.
- 2) Cubra e cozinhe em temperatura baixa por 5 a 7 horas ou em temperatura alta por 2 a 3 horas e meia.
- 3) Corte as tortilhas em tiras de ¼-polegada e coloque em uma assadeira.
- 4) Asse a 375°F por cerca de 5 minutos ou até ficar crocante.
- 5) Sirva as tiras de tortilha com a sopa.



Dica para economizar dinheiro:

Use o que você tem disponível. Você pode substituir 2 latas de 10 onças de frango ou 2 copos de sobras de frango cozido em cubos.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1 cup
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	200
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
<hr/>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 12mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 682mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.