

Potato and Corn Soup

Ingredients:

3 medium potatoes
1 onion, chopped
2 cups chicken or vegetable broth
1 can (15 oz) of corn

Directions: In a large pot, place the potatoes and onion. Pour in enough water to cover. Bring to a boil. Stir in the vegetable broth. Mix in the corn. Reduce heat to medium-low, and cook 20 minutes or until potatoes are tender. Mix in chives to the pot, and continue cooking 5 minutes before serving.

Serves 4

Serving Size: 367g

Calories: 313 Fat: 3g Sodium: 56mg Carbs: 48.4g Sugar: 6.4g Protein: 26.1g



**FEEDING
SAN DIEGO**

Potato and Corn Soup

Ingredients:

3 medium potatoes
1 onion, chopped
2 cups chicken or vegetable broth
1 can (15 oz) of corn

Directions: In a large pot, place the potatoes and onion. Pour in enough water to cover. Bring to a boil. Stir in the vegetable broth. Mix in the corn. Reduce heat to medium-low, and cook 20 minutes or until potatoes are tender. Mix in chives to the pot, and continue cooking 5 minutes before serving.

Serves 4

Serving Size: 367g

Calories: 313 Fat: 3g Sodium: 56mg Carbs: 48.4g Sugar: 6.4g Protein: 26.1g



**FEEDING
SAN DIEGO**

Potato and Corn Soup

Ingredients:

3 medium potatoes
1 onion, chopped
2 cups chicken or vegetable broth
1 can (15oz) of corn

Directions: In a large pot, place the potatoes and onion. Pour in enough water to cover. Bring to a boil. Stir in the vegetable broth. Mix in the corn. Reduce heat to medium-low, and cook 20 minutes or until potatoes are tender. Mix in chives to the pot, and continue cooking 5 minutes before serving.

Serves 4

Serving Size: 367g



**FEEDING
SAN DIEGO**

Potato and Corn Soup

Ingredients:

3 medium potatoes
1 onion, chopped
2 cups chicken or vegetable broth
1 can (15oz) of corn

Directions: In a large pot, place the potatoes and onion. Pour in enough water to cover. Bring to a boil. Stir in the vegetable broth. Mix in the corn. Reduce heat to medium-low, and cook 20 minutes or until potatoes are tender. Mix in chives to the pot, and continue cooking 5 minutes before serving.

Serves 4

Serving Size: 367g



**FEEDING
SAN DIEGO**

Sopa de papa y maíz

Ingredientes:

3 papas medianas
1 cebolla picada
2 tazas de caldo de pollo o de verduras
1 lata (15 onzas) de maíz
1/4 taza cortó cebolletas frescas

Preparacion:

En una olla grande, coloque las patatas y la cebolla. Vierta suficiente agua para cubrir. Mezcle en el maiz y el caldo de verduras. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine por 20 minutos o hasta que las papas esten tiernas. Mezcle en las cebolletas a la olla, y continúe la coccion 5 minutos antes de servir.

Sirve : 4 Tamaño de la porción : 367g

Calorías: 313 Grasa: 3g Sodio: 56mg Carbohidratos: 48.4g Azúcar: 6.4g Proteínas: 26.1g



**FEEDING
SAN DIEGO**

Sopa de papa y maíz

Ingredientes:

3 papas medianas
1 cebolla picada
2 tazas de caldo de pollo o de verduras
1 lata (15 onzas) de maíz
1/4 taza cortó cebolletas frescas

Preparacion:

En una olla grande, coloque las patatas y la cebolla. Vierta suficiente agua para cubrir. Mezcle en el maiz y el caldo de verduras. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine por 20 minutos o hasta que las papas esten tiernas. Mezcle en las cebolletas a la olla, y continúe la coccion 5 minutos antes de servir.

Sirve : 4 Tamaño de la porción : 367g



**FEEDING
SAN DIEGO**

Sopa de papa y maíz

Ingredientes:

3 papas medianas
1 cebolla picada
2 tazas de caldo de pollo o de verduras
1 lata (15 onzas) de maíz
1/4 taza cortó cebolletas frescas

Preparacion:

En una olla grande, coloque las patatas y la cebolla. Vierta suficiente agua para cubrir. Mezcle en el maiz y el caldo de verduras. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine por 20 minutos o hasta que las papas esten tiernas. Mezcle en las cebolletas a la olla, y continúe la coccion 5 minutos antes de servir.

Sirve : 4 Tamaño de la porción : 367g

Calorías: 313 Grasa: 3g Sodio: 56mg Carbohidratos: 48.4g Azúcar: 6.4g Proteínas: 26.1g



**FEEDING
SAN DIEGO**

Sopa de papa y maíz

Ingredientes:

3 papas medianas
1 cebolla picada
2 tazas de caldo de pollo o de verduras
1 lata (15 onzas) de maíz
1/4 taza cortó cebolletas frescas

Preparacion:

En una olla grande, coloque las patatas y la cebolla. Vierta suficiente agua para cubrir. Mezcle en el maiz y el caldo de verduras. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine por 20 minutos o hasta que las papas esten tiernas. Mezcle en las cebolletas a la olla, y continúe la coccion 5 minutos antes de servir.

Sirve : 4 Tamaño de la porción : 367g

Calorías: 313 Grasa: 3g Sodio: 56mg Carbohidratos: 48.4g Azúcar: 6.4g Proteínas: 26.1g



**FEEDING
SAN DIEGO**