

# Sopas Sencillas



University of  
Connecticut

Cooperative Extension System  
*College of Agriculture and Natural Resources*

# Sopa Espesa de Maíz

4 a 6 Porciones

- 1 cebolla mediana finamente picada
- 1 lata de sopa de crema de champiñones o papa
- 2 latas de sopa de leche baja en grasa
- 1 lata (de cualquier tamaño) de maíz cremoso
- 1 lata de granos de maíz, enjuagados y escurridos

## Opcional:

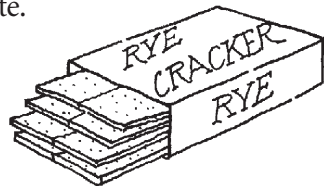
- 1 papa, pelada y cortada en cuadritos. Utilice sobrantes de papa cocinada si lo desea.

- 1 lata de champiñones rebanados o picados.
- Frijoles 'lima' u otros frijoles de lata cocinados o congelados.

1. En un sartén mediano o cacerola para sopa, añada cebolla, sopa, leche y papa (si la tiene disponible).
2. Cocine con calor mediano hasta que la cebolla esté tierna, alrededor de 15 minutos.
3. Añada el maíz cremoso, granos de maíz y champiñones (si desea). Revuelva a fuego bajo alrededor de 5 minutos, hasta que esté caliente.
4. Añada vegetales extra si lo desea.

Nota: Use leche seca o leche evaporada desgrasada en lugar de leche entera. Mezcle de acuerdo a las direcciones del paquete.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 1/4 cup	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 190	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 6g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>9%</b>
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 730mg	<b>30%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 33g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>10%</b>
Sugars 9g	
Protein 6g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 15%
Calcium 10%	Iron 6%



## MENÚ

- Sopa espesa de maíz
- Pan de grano entero o galletas saladas
- Ensalada de tomate, cebolla, lima y chile (opcional)
- Tomato, onion, lime & hot peppers (optional)
- Fruta de lata

# Sopa de Verduras con Especies

8 porciones de 1 \_ taza cada una

- 1 lata de sopa de tomate
- 1 lata de caldo de res o pollo
- 1 lata de tomates guisados/en cuadritos
- 3 tazas de agua
- 1 lata de frijoles 'kidney' o pinto, escurridos
- 1 lata de vegetales mixtos, ejotes o zanahorias, escurridos//viandas, \_ taza de macarrón sin cocer u otra pasta

## **Opcional:**

- 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- 2 cucharadas de salsa
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- 1 cucharadita de orégano o de sazón italiana

Combine la sopa, caldo, tomates, agua, frijoles, vegetales, pasta y sazonadores en una cacerola. Caliente con calor mediano alrededor de 10 minutos o hasta que la pasta está suave.

(Nota: Use 1 taza de pasta cocida, fideos o arroz en vez de pasta seca. Añádala durante los últimos 2 o 3 minutos al calentarla.)

## **Otras ideas:**

- Añada calabacitas o calabaza de verano frescas, pimientos verdes u otros vegetales de la estación.
- Use sopa, caldo, tomates o vegetales bajos en sodio para disminuir la sal.
- Añada sobrantes de carne o pollo guisados.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1 1/2 cup  
Servings Per Container 8

### Amount Per Serving

**Calories** 150    **Calories from Fat** 10

### % Daily Value\*

**Total Fat** 1g                      **2%**

Saturated Fat 0g                      **0%**

**Cholesterol** 0mg                      **0%**

**Sodium** 620mg                      **26%**

**Total Carbohydrate** 28g                      **9%**

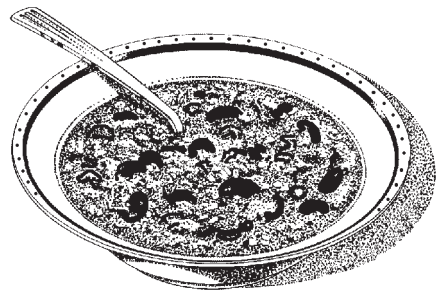
Dietary Fiber 7g                      **28%**

Sugars 5g

**Protein** 8g

Vitamin A 90%       •    Vitamin C 45%

Calcium 4%       •    Iron 8%



## **MENÚ**

Sopa de Verduras con Especies

Ensalada con aderezo

Queso fresco

Budín de pan de chocolate

# Sopa Rápida y Fácil de Frijol Negro

Alrededor de 6 porciones

- 2 latas de frijoles negros, colados y escurridos
- 1 lata de caldo de pollo o vegetales bajos en sal\_ taza de agua
- 1 taza de tomates cocinados o de otros tomates enlatados\_ taza de salsa embotellada (suave o picante!!)
- 1 cucharada de polvo de chile
- 1. Coloque los frijoles escurridos en un sartén. Aplástelos con un machacador de papa o tenedor.
- 2. Añada el caldo, agua, tomates, salsa y polvo de chile.
- 3. Al hervir, baje el calor.
- 4. Tape y revuelva a fuego lento alrededor de 15 minutos.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup  
Servings Per Container 6-7

### Amount Per Serving

**Calories** 200    **Calories from Fat** 20

**% Daily Value\***

**Total Fat** 2.5g    **4%**

Saturated Fat 1.5g    **6%**

**Cholesterol** 5mg    **2%**

**Sodium** 560mg    **23%**

**Total Carbohydrate** 34g    **11%**

Dietary Fiber 11g    **46%**

Sugars 6g

**Protein** 13g

Vitamin A 15%    •    Vitamin C 10%

Calcium 6%    •    Iron 15%

### Otras ideas:

- Use otros frijoles de lata o cocinados en vez de frijoles negros.
- Añada vegetales congelados o enlatados como maíz, ejotes o chícharos.
- Use otros vegetales frescos de la estación como pimiento verde o caabacita.
- Póngale encima queso fresco rallado o queso rebanado delgadito.
- Añada cilantro fresco y cebollinas picados si lo desea.

### MENÚ

- Sopa Rápida y Fácil de Frijol Negro
- Quesadillas de Queso/tortillas y queso fresco
- Tallos de Apio/ aguacate con limon
- Budín de Pan/ frutas frescas



# Cream of Broccoli Soup

Makes 4 servings, 1 1/4 cup each

- 1 (10 ounce) package frozen chopped broccoli or 2 cups cooked broccoli
- 1 small can carrots or mixed vegetables (drained) or 1/2 cup fresh sliced carrots
- 1 (10 ounce) can cream of mushroom soup
- 1 soup can of low fat milk
- 1/4 to 1/2 cup cheddar cheese, cut into cubes

1. In a saucepan, prepare broccoli according to directions. Drain off excess water. Or use cooked fresh broccoli.
2. Add carrots and cream of mushroom soup plus one can of milk to the broccoli. Stir over low heat until steaming hot.
3. Add cheese, stirring until melted.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 1/4 Cup  
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

**Calories** 160    **Calories from Fat** 70

% Daily Value\*

**Total Fat** 7g    **11%**

Saturated Fat 3.5g    **18%**

**Cholesterol** 15mg    **5%**

**Sodium** 440mg    **19%**

**Total Carbohydrate** 16g    **5%**

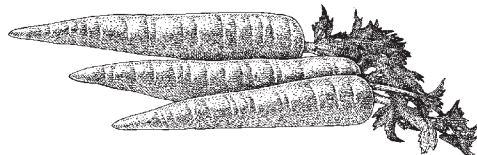
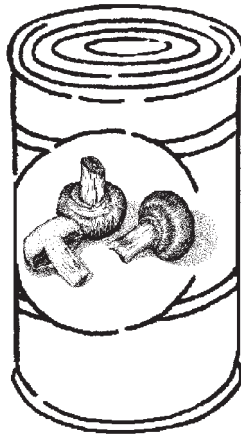
Dietary Fiber 4g    **17%**

Sugars 8g

**Protein** 10g

Vitamin A 130%    •    Vitamin C 70%

Calcium 25%    •    Iron 6%

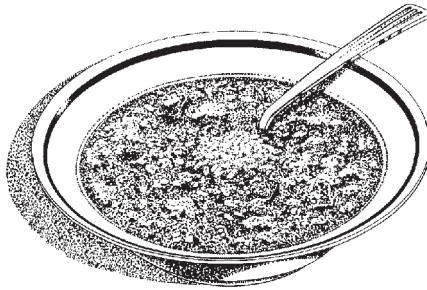


***Other Ideas:***

- Use low sodium soup and rinse canned vegetables for lower salt.
- Use nonfat dry milk mixed with water (1/2 cup dry milk and 1 can of water).
- Use evaporated skim milk in place of regular milk.
- Use cream of celery or cream of potato soup in place of cream of mushroom soup.
- Add a can of white beans (drained) for extra fiber and protein.
- Use chopped spinach in place of broccoli.
- Add a pinch of herbs for flavor, such as basil, thyme or oregano.
- Use other cheese such as Monterey Jack, Swiss, Meunster or Colby.
- Add cooked meat, chicken or fish to soup.
- Serve over pasta, toast, potatoes or cooked rice.

**MENU**

Cream of Broccoli Soup  
Tossed Salad  
Oatmeal Bread or Rolls  
Fresh Orange or Other Fruit



# *Green Bean Soup*

Makes 8 servings, 1 1/4 cups each

- 2 cans (14 ounce) green beans, drained
- 1/4 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon dried parsley, basil, oregano or Italian seasoning
- 2 cups water
- 2 thin slices of cooked ham, chopped (optional)
- 1 can tomato soup
- 2 cans water
- 1/2 cup sour cream (optional)
- Grated parmesan or other cheese, to taste

1. In a pot, combine green beans, garlic, herbs and water. Cook until beans are tender.
2. Add soup, water and sour cream. Heat completely.
3. Serve hot with grated cheese on top.

## *Other Ideas:*

- Use canned mixed vegetables, canned peas, canned kidney beans or other canned or frozen vegetables instead of or in addition to the green beans.
- Add leftover cooked vegetables such as carrots, potatoes, broccoli or corn.
- Add sauteed onion, green pepper or mushrooms.
- Use plain yogurt in place of sour cream.
- Use cream of celery or mushroom or potato soup in place of tomato soup.

## MENU

Green Bean Soup  
Toasted Cheese Sandwich  
Carrot Sticks  
Frozen Yogurt

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1 1/4 cup	
Servings Per Container 8	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 100</b>	Calories from Fat 45
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat 5g</b>	<b>7%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
<b>Cholesterol 20mg</b>	<b>6%</b>
<b>Sodium 650mg</b>	<b>27%</b>
<b>Total Carbohydrate 10g</b>	<b>3%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>
Sugars 5g	
<b>Protein 5g</b>	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 40%
Calcium 8%	• Iron 10%





Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Kirklyn M. Kerr, Director, Cooperative Extension System, University of Connecticut, Storrs. The Connecticut Cooperative Extension System is an equal opportunity employer and program provider. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, Stop Code 9410, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 or call 202 (720) 5964.