

HA:L SQUASH SOUP WITH CHILTEPIN AND CORN

BEST FOR

Mature squash

PEELING

Peel thick rind

SUBSTITUTION

Calabaza recommended

INSTRUCTIONS

1. Sauté onion
2. Add squash and corn
3. Simmer in broth 20 min.
4. Blend if desired.

INGREDIENTS

- 2 cups cubed Ha:l squash
- ½ onion
- 1 cup corn
- 1 chile chiltepin
- 3 cups broth
- Salt
- Oil



NUTRITIONAL BENEFITS

- ~160 kcal
- 3g protein
- 5g fat
- 25g carbs
- High in vitamin A and C.

SOPA DE CALABAZA CON CHILTEPÍN Y MAÍZ

LO MEJOR PARA

Calabaza madura

PELADO

Pelar la corteza gruesa

SUSTITUCIÓN

Calabaza recomendada

INSTRUCCIONES

1. Saltear la cebolla
2. Añadir la calabaza y el maíz
3. Cocer a fuego lento en el caldo durante 20 minutos.
4. Batir si se desea.

INGREDIENTES

- 2 tazas de calabaza Ha:l cortada en cubitos
- ½ cebolla
- 1 taza de maíz
- 1 chile chiltepin
- 3 tazas de caldo
- Sal
- Aceite



BENEFICIOS NUTRICIONALES

- ~160 kcal
- 3 g de proteína
- 5 g de grasa
- 25 g de carbohidratos
- Alto contenido en vitamina A y C.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA