CHICKEN TORTILLA SOUP

Ingredients:

2 TBSP. Oil
1 Cup onion- diced small
4 Garlic cloves minced or 1tsp. garlic powder- optional
32 Ounces (4 cups) water
2 bouillon cubes- chicken or vegetable
15.5 Ounce can of diced tomatoes with juice
15-OZ Can of black beans, drained and rinsed
2 Cups of chicken (fresh, canned, or frozen)
1 Pkg. Taco seasoning
1 1/2 Cups of corn (fresh, canned, or frozen)
Shredded cheese- optional
Tortilla chips

Directions:

1. In a large pot, add 2 TBSP. of oil and heat over medium-high heat to warm.

2. Add onion and sauté for about 5 minutes.

3. Add minced garlic and stir until soft.

4. Add water and bring to a boil.

5. Add bouillon cubes and stir until dissolved, reduce heat to medium.

6. Add tomatoes with juice, black beans, chicken, corn, taco seasoning mix, and cook for 20 minutes on medium heat.

7. Ladle soup into bowls, top with tortilla chips and top with cheese(optional).

Servings: 4 **Cost for meal:** $12.45

SOPA DE POLLO Y TORTILLA

Ingredientes:

2 CUCHARADAS. Petróleo
1 taza de cebolla picada pequeña
4 dientes de ajo picados- opcional
32 onzas (4 tazas) de agua y dos cubitos de caldo.
15.5 onza de tomates en cubitos y jugo.
Lata de alubias negras de 15 oz, escurrida y enjuagada
2 tazas de pollo (fresco, enlatado o congelado)
1 pkg. Condimento para tacos
1 1/2 tazas de maíz (fresco, enlatado o congelado)
Queso rallado- opcional
Chips de tortilla

Direcciones:

1. En una olla grande, agregue 2 TBSP. de aceite y calor a fuego medio-alto para calentar.

2. Agregue la cebolla y saltee durante unos 5 minutos.

3. Agregue el ajo picado y revuelva hasta que esté suave.

4. Agregue el agua y deje hervir.

5. Agregue los cubitos de caldo y revuelva hasta que se disuelva, reduzca el fuego a medio.

6. Agregue los tomates con el jugo, los frijoles negros, el pollo, el maíz, la mezcla de condimentos para tacos y cocine por 20 minutos a fuego medio.

7. Sirva la sopa en tazones, cúbrala con chips de tortilla y cúbrala con queso (opcional).

Porciones: 4 **Costo por comida:** $12.45