Spicy Cabbage Soup

Ingredients

- 2 tablespoons cooking oil
- 2 cups chopped onions
- 1 cup chopped carrot
- 1 cup chopped celery
- 1 cup chopped poblano or green bell pepper
- 4 large cloves garlic, minced
- 8 cups sliced cabbage
- 1 tablespoon tomato paste
- 1 tablespoon minced chipotle chiles in adobo sauce
- 1 teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon ground coriander or cumin
- 4 cups low-sodium vegetable broth or chicken broth
- 4 cups water
- 2 (15 ounce) cans pinto or black beans, rinsed
- ¾ teaspoon salt
- ½ cup chopped fresh cilantro, plus more for serving
- 2 tablespoons lime juice
- Crumbled queso fresco, nonfat plain Greek yogurt and/or diced avocado for garnish

Directions

1. Heat oil in a large soup pot (8 quart or larger) over medium heat. Add onions, carrot, celery, poblano (or bell pepper) and garlic; cook, stirring frequently, until softened, 10 to 12 minutes. Add cabbage; cook, stirring occasionally until slightly softened, about 10 minutes more. Add tomato paste, chipotle, cumin and coriander; cook, stirring, for 1 minute more.
2. Add broth, water, beans and salt. Cover and bring to a boil over high heat. Reduce heat and simmer, partially covered, until the vegetables are tender, about 10 minutes. Remove from heat and stir in cilantro and lime juice. Serve garnished with cheese, yogurt and/or avocado, if desired.

Source: BreanaLai Killeem, M.P.H, RD

Driscoll Health Plan

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

Sopa De Repollo Picante

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de cocina
- 2 tazas de cebollas picadas
- 1 taza de zanahoria picada
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de pimiento poblano o verde picado
- 4 dientes de ajo grandes, picados
- 8 tazas de repollo rebanado
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharada de chiles chipotles picados en salsa adobo
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de cilantro o comino molido
- 4 tazas de caldo de verduras o caldo de pollo bajo en sodio
- 4 tazas de agua
- 2 latas (15 onzas) de frijoles pintos o negros, enjuagados
- ¾ cucharadita de sal
- ½ taza de cilantro fresco picado, y más para servir
- 2 cucharadas de jugo de lima
- Queso fresco desmenuzado, yogur griego natural descremado y/o aguacate cortado en cubitos para decorar

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla de sopa grande (8 cuartos o más) a fuego medio. Agrega la cebolla, la zanahoria, el apio, el poblano (o pimiento morrón) y el ajo; cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que se ablanden, de 10 a 12 minutos. Agrega el repollo; cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que se ablande un poco, unos 10 minutos más. Agrega la pasta de tomate, el chipotle, el comino y el cilantro; cocine, revolviendo, durante 1 minuto más.
2. Agrega el caldo, el agua, los frijoles y la sal. Tapar y llevar a ebullición a fuego alto. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, parcialmente tapado, hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 10 minutos. Retire del fuego y agregue el cilantro y el jugo de lima. Sirva adornado con queso, yogur y/o aguacate, si lo desea.

Fuente: BreanaLai Killeem, M.P.H, RD