

Split Pea Soup

Servings: 8

Ingredients:

- 1 Tbsp olive oil
- 1 cup onions, chopped
- 1 cup carrots, chopped
- 1 cup celery, chopped
- 1 Tbsp garlic, minced
- 6 cups low-sodium chicken or vegetable broth
- 16 oz dried green split peas
- salt and pepper, to taste

2

Add broth and split peas. Bring to a boil.

Instructions:

1

Heat oil in a 6–8 quart pot; add onions, carrots, celery, and garlic; cook for 5 minutes.

3

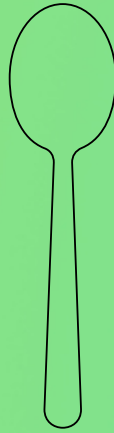
Reduce heat and simmer, covered, until peas become very tender. Season to taste with salt and pepper.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

This institution is an equal opportunity provider.





Arvejas Partidas Verdes

Porciones: 8

Ingredientes:

- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 taza cebollas, cortado
- 1 taza zanahorias, cortado
- 1 taza apio, cortado
- 1 cucharada ajo, picado
- 6 tazas de caldo de pollo o verduras bajo en sodio
- 16 onzas arvejas partidas verde
- Sal y pimienta, como quieras

2

Añadir 4 tazas de caldo y las arvejas partidas verdes. Calentar hasta que la olla hierva.

Instrucciones:

1

Caliente el aceite en una olla de 6-8 cuartos de galón; agregue cebollas, zanahorias, apio y ajo; cocine por 5 minutos.

3

Reducir el fuego y hervir a fuego lento hasta que los guisantes partidos se ablanden.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.