

Beef and Vegetable Soup

6 Servings

Ingredients

- 1 lb **ground beef**, extra lean
- 1 lb **frozen mixed vegetables**
- 1 can (15oz) **diced tomatoes**, low sodium
- 1 small **onion**, diced
- 1 cup **water**
- 1 tsp **onion powder**
- 1 tsp **garlic powder**
- ¼ tsp **salt**
- ½ tsp **pepper**
- 1 cup **cooked pasta or brown rice**

Instructions

1. Place ground beef in a non-stick saucepan over medium-high heat. Break up meat into crumbles using a spatula or wooden spoon while cooking. Add onions. Cook until all meat is brown (about 10 minutes).
2. Pour meat and onions onto a paper-towel covered plate to absorb excess fat. Rinse the pan to remove excess fat.
3. Place cooked and drained meat and onions back in the saucepan. Add frozen vegetables, canned tomatoes and water, and cook until vegetables are thawed and the soup is hot.
4. Add additional water (if desired), seasonings, and cooked pasta or rice.



Nutrition Information

Serving Size: 1½ cups

Calories: 260
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 2.5g
Protein: 26g
Sodium: 230mg
Carbohydrates: 22g
Added Sugar: 0g
Fiber: 2g

Sopa de Carne con Vegetales

6 Porciones

Ingredientes

- 1 lb **carne molida**, extra magra
- 1 lb de **vegetales mixtos congelados de paquete**
- 1 lata (15oz) **tomates picados**, bajos en sodio
- 1 **cebolla pequeña**, picada
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de **cebolla en polvo**
- 1 cucharadita de **ajo en polvo**
- ¼ cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **pimienta**
- 1 taza de **pasta o arroz**

Preparación

1. Coloque la carne molida en una sartén anti-adherente sobre fuego medio. Rompa la carne en pedacitos más pequeños con una cuchara de madera mientras la cocina. Agregue la cebolla. Cocine hasta que la carne este cocida (como 10 minutos).
2. Vierta la mezcla de carne con cebolla sobre un plato cubierto con papel absorbente para que absorba el exceso de grasa. Limpie la sartén para remover la grasa.
3. Coloque la mezcla de carne en la sartén de nuevo y agregue los vegetales congelados, tomates y agua. Cocine hasta que los vegetales se hayan descongelado y la sopa esté caliente.
4. Agregue más agua (si lo desea), condimentos y la pasta o arroz cocinados.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1½ tazas

Calorías: 260
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 2.5g
Proteína: 26g
Sodio: 230mg
Carbohidratos: 22g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 2g

