

Lucky Confetti Soup

6 Servings

Ingredients

- 2 tsp **canola oil**
- ½ of a medium **onion**, diced
- 3 large **celery stalks**, diced
- 3 large **carrots**, peeled and diced
- ½ tsp **salt** (optional)
- ½ tsp **black pepper** (optional)
- ¼ tsp whole **fennel seed**
- ⅛ tsp crushed **red pepper**
- 1 can (15oz) **black-eyed peas**, low sodium, drained and rinsed
- 3 ½ cups **water**
- 6 oz **extra-lean turkey ham**, diced into ¼ inch chunks (about 1 cup)
- ⅓ cup fresh **kale**, coarsely chopped
- 1½ Tbs fresh **parsley**, chopped

Instructions

1. In a large pot, heat oil over medium-high heat. Add onions and celery. Cook for 2-3 minutes or until tender. Add carrots, salt, pepper, fennel seed, and optional crushed red pepper. Cook for an additional 2-3 minutes.
2. Add black-eyed peas and water. Cook uncovered for 25 minutes over medium heat.
3. Add turkey ham and kale. Cook covered for an additional 10 minutes over medium heat until kale is tender.
4. Add parsley right before serving. Serve hot.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 120
Total Fat: 4g
Saturated Fat: 0g
Protein: 8g
Sodium: 380mg
Carbohydrates: 14g
Added Sugar: 0g
Fiber: 4g

Sopa Confeti

6 Porciones

Ingredientes

- 2 cucharaditas de **aceite de canola**
- ½ **cebolla** mediana, picada
- 3 tallos grandes de **apio**, picados
- 3 **zanahorias** grandes, peladas y picadas
- ½ cucharadita de **sal** (opcional)
- ½ cucharadita de **pimienta negra** (opcional)
- ¼ cucharadita de **semillas de hinojo**
- ⅛ cucharadita de **pimienta roja molida**
- 1 lata (15oz) de **frijoles carita**, bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- 3 ½ tazas de **agua**
- 6 oz de **jamón de pavo sin grasa**, picado en trozos de ¼ de pulgada (1 taza aproximadamente)
- ½ taza de **col rizada/kale** fresco, picado
- 1½ cucharadas de **perejil** fresco, picado

Preparación

1. En una olla grande, caliente el aceite sobre fuego medio-alto. Agregue cebolla y apio. Cocine por 2-3 minutos o hasta que estén tiernos. Agregue zanahorias, sal, pimienta, semillas de hinojo y pimienta roja. Cocine por 2-3 minutos.
2. Agregue los frijoles y el agua. Cocine sin tapar por 25 minutos sobre fuego medio.
3. Agregue el jamón de pavo y col rizada. Cocine, tapado, por 10 minutos más sobre fuego medio hasta que la col rizada esté tierna.
4. Agregue el perejil justo antes de servir. Sirva caliente.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 120
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 8g
Sodio: 380
Carbohidratos: 14g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 4g

