WIC Cooks!

Cheesy Vegetable Chowder

Makes 6 Servings

- 2 tablespoons butter
- 1 small onion, chopped
- 3 cups low sodium chicken or vegetable broth
- 1 cup broccoli, chopped
- 1 cup cauliflower, chopped
- 2 cups skim or 1% milk
- 1 cup low fat cheddar cheese
- 1 teaspoon basil
- 1/2 teaspoon salt (optional)
- 1/4 teaspoon pepper

Option: Use a 16 ounce bag of frozen vegetables instead of broccoli and cauliflower.

1. Melt butter in large saucepan. Add onion and cook until tender.
2. Add broth and vegetables and bring mixture to a boil. Reduce heat and simmer, covered, about 5-10 minutes.
3. Stir in milk, cheese and seasonings and simmer 10 minutes. Serve.

Nutrition Facts

Serv. size 1/6 or recipe (267g)
Servings 6
Calories 120
Fat Cal. 50

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 5g	**8%**	**Total Carb.** 7g	**2%**
Sat. Fat 3.5g	**17%**	Fiber less than 1g	**2%**
Trans fats 0g		Sugars 5g	
Cholest. 15mg	**5%**	**Protein** 10g	
Sodium 470mg	**20%**		

Vitamin A 15% Vitamin C 35% Calcium 20% Iron 4%

Calculated without added salt.

This material was funded, in part, by USDA's Basic Food Program through Public Health—Seattle & King County. The Basic Food Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, call 1-800-221-5689. This institution is an equal opportunity provider and employer.

Public Health
Seattle & King County

WIC Cooks!

Sopa de Verduras con Queso

Hace 6 Porciones

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla pequeña, picada
- 3 tazas de caldo de pollo o caldo de verduras bajo en sodio
- 1 taza de broccoli, picado
- 1 taza de coliflor, picada
- 2 tazas de leche bajo en grasa o 1%
- 1 taza de queso bajo en grasa
- 1 cucharadita de albahaca
- ½ cucharadita de sal (opciónal)
- ¼ cucharadita de pimiento molida

Opción: use una bolsa de verdure conjelada en ves de broccoli y coliflor

1. Derrita la matequilla en una cacerola grande, agregue la cebolla y cocine hasta tierna.
2. Agregue el caldo de pollo y verduras hasta que hervir.
3. Baje el fuego y cocine a fuego lento unos 5-10 minutos.
4. Agregue leche, queso, y condimentos. Cocine a fuego lento unos 10 minutos. Server.

Nutrition Facts

Serv. size 1/6 or recipe (267g)
Servings 6
Calories 120
Fat Cal. 50

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 5g	**8%**	**Total Carb.** 7g	**2%**
Sat. Fat 3.5g	**17%**	Fiber less than 1g	**2%**
Trans fats 0g		Sugars 5g	
Cholest. 15mg	**5%**	**Protein** 10g	
Sodium 470mg	**20%**		

Vitamin A 15% Vitamin C 35% Calcium 20% Iron 4%

Calculated without added salt.

Public Health
Seattle & King County

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Progama de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado: (800) 221-5689.