

Tomato Basil Soup

Ingredients

1 onion (medium, chopped)

1 tablespoon olive oil

2 garlic clove (crushed, or 1/4 teaspoon garlic powder)

1 can tomatoes (14 1/2 ounce, drained and chopped)

1 teaspoon red pepper (ground, a pinch)

1 teaspoon basil (dried)

2/3 cup non-fat dry milk (NDM) (+2 cups water or substitute 2 cups nonfat milk for the reconstituted NDM)

salt and pepper (optional, to taste)

Directions

1. In a medium saucepan, cook onion in oil over medium heat, stirring frequently until golden brown, about 4 minutes.
2. Add garlic and cook 1 minute longer. Add chopped tomatoes.
3. Cook uncovered over medium heat for 10 minutes.
4. Spoon 3/4 of mixture into food processor or blender container; puree until smooth. Return to saucepan.
5. Add red pepper, basil, and reconstitute NDM to the soup. Heat until hot but do not boil. Season to taste with salt and pepper (optional). Serve immediately.

Source: USDA MyPlate

<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/tomato-basil-soup>



Sopa de Tomate y Albahaca

Ingredientes

- 1 cebolla (mediana, picada)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo (machacados o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo)
- 1 lata de tomates (14 1/2 onzas, escurridos y picados)
- 1 cucharadita de pimienta roja (molido, una pizca)
- 1 cucharadita de albahaca (seca)
- 2/3 taza de leche descremada en polvo (NDM) (+2 tazas de agua o sustituya 2 tazas de leche descremada por la NDM reconstituida)
- sal y pimienta (opcional, al gusto)

Direcciones

1. En una cacerola mediana, cocine la cebolla en aceite a fuego medio, revolviendo con frecuencia hasta que se dore, aproximadamente 4 minutos.
2. Agregue el ajo y cocine 1 minuto más. Agregue los tomates picados.
3. Cocine sin tapar a fuego medio durante 10 minutos.
4. Coloque 3/4 de la mezcla en el procesador de alimentos o en el recipiente de la licuadora; haga puré hasta que quede suave. Regrese a la cacerola.
5. Agregue pimienta roja, albahaca y reconstituya NDM a la sopa. Caliente hasta que esté caliente pero no hierva. Sazone al gusto con sal y pimienta (opcional). Servir inmediatamente.

Source: USDA MyPlate

<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/tomato-basil-soup>

