

crockpot taco soup

TIME: 4-6 HOURS SERVINGS: 8

INGREDIENTS

- 1 small yellow onion, diced
- 1 jalapeno pepper, diced
- 2 cloves of garlic, minced
- 3-15oz cans of bean (black, pinto, or red)
- 1-15oz can of corn, low sodium
- 2 -15oz cans of diced tomatoes
- 2-3 Tbsp taco seasoning
- 1/2 packet of ranch seasoning
- Salt & black pepper to taste
- Fresh cilantro, chopped (optional)



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.



crockpot taco soup

TIME: 4-6 HOURS SERVINGS: 8

INGREDIENTS

- 1 small yellow onion, diced
- 1 jalapeno pepper, diced
- 2 cloves of garlic, minced
- 3 - 15oz cans of bean (black, pinto, or red)
- 1-15oz can of corn, low sodium
- 2 -15oz cans of diced tomatoes
- 2-3 Tbsp taco seasoning
- 1/2 packet of ranch seasoning
- Salt & black pepper to taste
- Fresh cilantro, chopped (optional)



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.



crockpot taco soup

PROCEDURE

1. Add all ingredients except for cilantro to crockpot and cook on low for 6 hours or high for 4 hours.
2. Sprinkle with freshly chopped cilantro for more flavor!

If you want to use lean ground beef or turkey, follow the following instructions:

- Use two 15 oz cans of beans instead of three.
- Pre-heat a large sauce pan over medium high heat and add ground beef. Break the meat into smaller pieces & let it brown for a few minutes. Repeat until beef is cooked & transfer it to a large plate lined with paper towels to remove excess fat. Add to crockpot with other ingredients (see step 1 above).



BRAZOS VALLEY
foodbank



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

crockpot taco soup

PROCEDURE

1. Add all ingredients except for cilantro to crockpot and cook on low for 6 hours or high for 4 hours.
2. Sprinkle with freshly chopped cilantro for more flavor!

If you want to use lean ground beef or turkey, follow the following instructions:

- Use two 15 oz cans of beans instead of three.
- Pre-heat a large sauce pan over medium high heat and add ground beef. Break the meat into smaller pieces & let it brown for a few minutes. Repeat until beef is cooked & transfer it to a large plate lined with paper towels to remove excess fat. Add to crockpot with other ingredients (see step 1 above).



BRAZOS VALLEY
foodbank



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

sopa de taco en el crockpot

TIEMPO: 4-6 HORAS PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 1 jalapeño, picado
- 2 dientes de ajo, picado
- 3 latas de 15oz. de frijoles (negros, pintos,
- 1 late de 15oz de elote, bajo en sodio
- 2 latas de 15oz de tomates picados
- 2-3 cucharadas de condimento de taco
- 1/2 paquetito de condimento ranch
- Sal & pimienta al gusto
- Cilantro fresco, picado (opcional)



BRAZOS VALLEY
foodbank



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Este material fue financiado en parte por SNAP.

sopa de taco en el crockpot

TIEMPO: 4-6 HORAS PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 1 jalapeño, picado
- 2 dientes de ajo, picado
- 3 latas de 15oz. de frijoles (negros, pintos,
- 1 late de 15oz de elote, bajo en sodio
- 2 latas de 15oz de tomates picados
- 2-3 cucharadas de condimento de taco
- 1/2 paquetito de condimento ranch
- Sal & pimienta al gusto
- Cilantro fresco, picado (opcional)



BRAZOS VALLEY
foodbank



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Este material fue financiado en parte por SNAP.

sopa de taco en el crockpot

PROCEDIMIENTO

1. Agregue todos los ingredientes excepto el cilantro a la olla de lento cocimiento (crockpot) y cocine a fuego lento durante 6 horas o a fuego alto durante 4 horas.
2. Espolvorea con cilantro recién picado para darle más sabor!

Si desea utilizar carne molida magra o pavo, siga las siguientes instrucciones:

- Utilice dos latas de frijoles de 15 oz en lugar de tres
- Precaliente una cacerola grande a fuego medio alto y agregue la carne molida. Rompa la carne en trozos más pequeños y déjela dorar unos minutos. Repita hasta que la carne esté cocida y transfírela a un plato grande forrado con toallas de papel para eliminar el exceso de grasa. Agréguelo a la olla con otros ingredientes (consulte el paso 1 arriba).



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Este material fue financiado en parte por SNAP.

sopa de taco en el crockpot

PROCEDIMIENTO

1. Agregue todos los ingredientes excepto el cilantro a la olla de lento cocimiento (crockpot) y cocine a fuego lento durante 6 horas o a fuego alto durante 4 horas.
2. Espolvorea con cilantro recién picado para darle más sabor!

Si desea utilizar carne molida magra o pavo, siga las siguientes instrucciones:

- Utilice dos latas de frijoles de 15 oz en lugar de tres
- Precaliente una cacerola grande a fuego medio alto y agregue la carne molida. Rompa la carne en trozos más pequeños y déjela dorar unos minutos. Repita hasta que la carne esté cocida y transfírela a un plato grande forrado con toallas de papel para eliminar el exceso de grasa. Agréguelo a la olla con otros ingredientes (consulte el paso 1 arriba).



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Este material fue financiado en parte por SNAP.