



by



iowa total care™



Slow Cooker Mexican Chicken Soup *(serves 8)*

INGREDIENTS

- 2 14.5-ounce cans diced tomatoes
- ¾ cup dried black beans, rinsed
- 1 16-ounce bag frozen corn, thawed
- 3 cups water
- 1 teaspoon chili powder
- ¼ teaspoon pepper
- 1 pound skinless and boneless chicken breast, thawed
- Optional toppings: tortilla chips, chili flakes, chopped cilantro, jalapenos, lime, avocado, salsa, light sour cream, or shredded cheese

Recipe adapted from:

<https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/slow-cooker-mexican-chicken-soup/>

INSTRUCTIONS

1. Add tomatoes, black beans, corn, water, chili powder, pepper, and chicken breast to a slow cooker.
2. Cook for 4-6 hours on high or 8-10 hours on low.
3. Remove chicken right before serving. Shred using two forks. Add shredded chicken back into soup and stir.
4. Serve with choice of optional ingredients.

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.





por



iowa total care™



Sopa de Pollo Mexicana en Olla de Cocción Lenta *(rinde 8 porciones)*

INGREDIENTES

- 2 latas de 14,5 onzas de tomates cortados en cubitos
- ¾ taza de frijoles negros secos, enjuagados
- 1 bolsa de 16 onzas de maíz congelado, descongelado
- 3 tazas de agua
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, descongelada
- Aderezos opcionales: totopos horneados, hojuelas de chile, cilantro picado, jalapeños, lima, aguacate, salsa, crema agria ligera o queso rallado.

Receta adaptada de:

<https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/slow-cooker-mexican-chicken-soup/>

INSTRUCCIONES

1. Agregue los tomates, los frijoles negros, el maíz, el agua, el chile en polvo, la pimienta y la pechuga de pollo a una olla de cocción lenta.
2. Cocine de 4 a 6 horas a temperatura alta o de 8 a 10 horas a fuego lento.
3. Retire el pollo antes de servir. Desmenúcelo con dos tenedores. Agregue el pollo desmenuzado a la sopa.
4. Sirva con la elección de ingredientes opcionales.

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

