

## TIPS FOR SAVING TIME IN THE KITCHEN

Having a busy schedule makes home cooking even more of a challenge. Here are some tips to help you save time when cooking.

Create a shopping list. Make a shopping list before you go to ensure that you only buy what is on it. Making a list and sorting it by aisle, such as "produce," "frozen foods," and so on, allows you to do more in less time.

To save time, prepare in advance. Whenever you find a spare minute, wash, slice, and portion out a batch of fresh fruits and vegetables to be used as snacks. Preparing some of the fresh ingredients for the next meal is another option.

Some vegetables can be eaten raw. So, you can spend less time in the kitchen. Cherry tomatoes or baby carrots are two examples of vegetables that can be eaten raw, and they are delicious as a side dish.

Think about using various kitchen appliances. Toaster ovens that are small, easy to carry, and heat up quickly can help you save time and energy. They work wonderfully for warming sandwiches, roasting vegetables, or broiling fish fillets. Another option is to use slow cookers, which also save time and require less attention when cooking. They are ideal for making soups and stews.

## CONSEJOS PARA AHORRAR TIEMPO EN LA COCINA

Tener una agenda ocupada hace que cocinar en casa sea un desafío aún mayor. A continuación se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a ahorrar tiempo a la hora de cocinar.

Crea una lista de compras. Haga una lista de compras antes de ir para asegurarse de comprar solo lo que contiene. Hacer una lista y clasificarla por pasillo, como "productos agrícolas", "alimentos congelados", etc., le permite hacer más en menos tiempo.

Para ahorrar tiempo, prepárese con anticipación. Siempre que tenga un minuto libre, lave, corte y reparta en porciones una tanda de frutas y verduras frescas para usarlas como refrigerios. Otra opción es preparar algunos de los ingredientes frescos para la próxima comida.

Algunas verduras se pueden comer crudas. Así podrás pasar menos tiempo en la cocina. Los tomates cherry o las zanahorias baby son dos ejemplos de verduras que se pueden comer crudas y quedan deliciosas como guarnición.

Piense en utilizar varios electrodomésticos de cocina. Los hornos tostadores que son pequeños, fáciles de transportar y que se calientan rápidamente pueden ayudarle a ahorrar tiempo y energía. Funcionan de maravilla para calentar sándwiches, asar verduras o asar filetes de pescado. Otra opción es utilizar ollas de cocción lenta, que también ahorran tiempo y requieren menos atención a la hora de cocinar. Son ideales para hacer sopas y guisos.

# Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!



### References:

U.S. Department of Agriculture. Print Materials. <https://www.myplate.gov/resources/print-materials>. Accessed January 26, 2024.

Departamento de Agricultura de EE. UU. Materiales impresos. <https://www.myplate.gov/resources/print-materials>. Consultado el 26 de enero de 2024.

**HarvestShare**  
Our Communities, Our Foods.

**CosechaColectiva**  
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

This resource is supported by the National Institutes of Health, National Institutes of Minority Health and Health Disparities grants U54MD000538 and R01MD018204.

# CREAMY POBLANO PEPPER SOUP

## SOPA CREMOSA DE CHILE POBLANO



### INGREDIENTS

- 10 poblano peppers, medium size
- 1 tablespoon butter
- 1 large onion, peeled and chopped
- 4 garlic cloves, minced
- 1 cup chopped fresh cilantro
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon ground cumin
- 48 ounces of chicken broth or vegetable broth
- 14 ounces of Mexican cheese good to melt, such as "Queso Quesadilla," Asadero, Chihuahua, or even Monterey Jack (not Queso Fresco or Panela).
- 1 teaspoon cornstarch

### INGREDIENTES

- 10 chiles poblanos, de tamaño mediano
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla grande pelada y picada
- 4 dientes de ajo picados
- 1 taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino molido
- 48 onzas de caldo de pollo o caldo de verduras
- 14 onzas de queso mexicano bueno para derretir, como "Queso Quesadilla", Asadero, Chihuahua o incluso Monterey Jack (no Queso Fresco ni Panela).
- 1 cucharadita de maicena



SCAN FOR  
MORE RECIPES  
ESCANEAR PARA  
MAS RECETAS!

### DIRECTIONS

1. Preheat oven to 450 degrees F/232 C. Line a baking sheet with parchment paper and place poblano peppers on top.
2. Roast the peppers in the oven for 15 to 20 minutes, until the waxed skins are bubbling over the surface of the poblanos.
3. Meanwhile, place a large saucepan over medium heat and add the butter, onion, garlic, coriander, salt and cumin. Sauté for 5-6 minutes. Then add the broth to the pot.
4. Once the poblano peppers are out of the oven, carefully remove the waxy exterior. Remove the stems and seeds

and place the flesh of the peppers in the pot. Bring the soup to a boil.

5. Then lower the heat and simmer for 20 minutes.

6. Shred or crumble the cheese and toss with the cornstarch. Add it to the soup base and stir to melt the cheese.

7. Then use an immersion blender to puree the soup until its smooth and creamy. Salt and pepper to taste.

8. Serve the soup as is with a slightly rustic texture, or use a masher to strain the soup for a fine, creamy texture. Serve hot.

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 450 grados F/232 grados C. Forra una bandeja para hornear con papel pergamino y coloca los chiles poblanos encima.

2. Ase los pimientos en el horno durante 15 a 20 minutos, hasta que la piel encerada burbujee sobre la superficie de los poblanos.

3. Mientras tanto, coloca una cacerola grande a fuego medio y agrega la mantequilla, la cebolla, el ajo, el cilantro, la sal y el comino. Saltee durante 5-6 minutos. Luego agrega el caldo a la olla.

4. Una vez que los chiles poblanos estén fuera del horno, retira con cuidado el exterior ceroso. Retire los tallos y las semillas y coloque la pulpa

de los pimientos en la olla. Llevar la sopa a ebullición.

5. Luego baja el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos.

6. Triture o desmenuce el queso y mezcle con la maicena. Agréguelo a la base de la sopa y revuelva para derretir el queso.

7. Luego use una licuadora de inmersión para hacer puré la sopa hasta que quede suave y cremosa. Sal y pimienta para probar.

8. Sirva la sopa tal cual con una textura ligeramente rústica, o use un pasapurés para colar la sopa y obtener una textura fina y cremosa. Servir caliente.