

Creamy Corn and Carrot Skillet

Adapted from: <https://theskinnyishdish.com/skillet-creamy-corn-carrot-casserole/>

Ingredients:

- 2 tsp vegetable oil
- 1 medium yellow onion, chopped
- 2 1/2 cups canned carrots
- 4 cloves garlic, minced
- 7 cups canned corn
- 8 oz light cream cheese softened
- 3/4 cup low sodium chicken or vegetable broth
- 1/2 cup grated parmesan cheese
- 1/4 tsp sage dried
- 1 tsp paprika
- 1 tsp celery salt
- 1/4 tsp basil dried
- salt & pepper to taste



Instructions:

1. In a large hot skillet over medium high heat, heat two teaspoons of vegetable oil and add onions, garlic, and carrots. Cook until vegetables are softened.
2. When the vegetables are softened add corn and all of the spices and cook until warmed through.
3. Stir in broth and cream cheese. Continue to stir until cream cheese is melted.
4. Stir in parmesan cheese.
5. Continue to cook over medium high heat for about 5-6 minutes longer stirring until sauce is thick and everything is combined well. Add salt & pepper to taste.
6. Garnish with a tiny bit of minced fresh parsley if you'd like to add a pop of color! Enjoy.

Southwest Style Chicken Soup

Adapted from: <https://randaderkson.com/instant-pot-southwest-chicken-soup/#recipe>

Ingredients:

- 2 tsp vegetable oil
- 1 can chicken soup
- 1/2 canned beans, drained
- 1/4 cup canned corn
- 1/4 cup onions, diced
- 1 tsp cumin
- 1/2 tsp chili powder
- 1 tsp garlic powder
- salt & pepper to taste
- 1/2 cup cooked rice
- Lime juice
- Chopped cilantro and jalapenos for garnish



Instructions:

1. In a large pot, heat oil and add onions to cook on medium heat until translucent, about 5 minutes.
2. Add in beans, corn, and spices and stir until fragrant, about 30 - 60 seconds.
3. Add in canned soup and stir. Add a bit more water if you desire more liquid.
4. Serve over cooked rice and garnish with a lime juice, jalapenos, and cilantro. Enjoy!

Sartén Cremosa de Maíz y Zanahoria

Adaptado de: <https://theskinnyishdish.com/skillet-creamy-corn-carrot-casserole/>

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla mediana picada
- 2 1/2 tazas de zanahorias enlatadas
- 4 dientes de ajo picados
- 7 tazas de maíz enlatado
- 8 onzas de queso crema light ablandado
- 3/4 taza de caldo de pollo o verduras bajo en sodio
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/4 cucharadita de salvia seca
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de sal de apio
- 1/4 cucharadita de albahaca seca
- sal y pimienta al gusto



Instrucciones:

1. En una sartén grande a fuego medio-alto, calentar dos cucharaditas de aceite vegetal y añadir las cebollas, el ajo y las zanahorias. Cocine hasta que las verduras se ablanden.
2. Cuando las verduras estén blandas, añada el maíz y todas las especias y cocine hasta que se calienten.
3. Añada el caldo y el queso crema. Continúe removiendo hasta que se derrita el queso crema.
4. Añada el queso parmesano.
5. Continúe cocinando a fuego medio-alto durante unos 5-6 minutos más removiendo hasta que la salsa esté espesa y todo esté bien combinado. Añadir sal y pimienta al gusto.
6. Decora con un poco de perejil fresco picado si quieres darle un toque de color. Que aproveche.

Sopa de Pollo Estilo Suroeste

Adaptado de: <https://randaderkson.com/instant-pot-southwest-chicken-soup/#recipe>

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 lata de sopa de pollo
- 1/2 lata de frijoles, escurridos
- 1/4 taza de maíz enlatado
- 1/4 taza de cebollas, cortadas en cubos
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de arroz cocido
- Jugo de limón
- Cilantro picado y jalapeños para adornar



Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite y agregue las cebollas a fuego medio hasta que estén translúcidas, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue los frijoles, el maíz y las especias y revuelva hasta que estén fragantes, unos 30 a 60 segundos.
3. Añade la sopa enlatada y remueve. Añadir un poco más de agua si se desea más líquido.
4. Sirve sobre arroz cocido y adorna con zumo de lima, jalapeños y cilantro. Que aproveche.