



by



Potato Soup (serves 4)

INGREDIENTS

- 3 medium potatoes
- 4 cups reduced-sodium chicken broth
- ½ cup chopped cooked ham
- 1 cup nonfat dry milk powder
- ½ cup chopped onion
- ½ cup corn, canned or frozen

Recipe adapted from:

<https://eat-move-save.extension.illinois.edu/eat/recipes/potato-soup>

INSTRUCTIONS

1. Wash potatoes and peel. Cut into 1-inch cubes; place in large pot.
2. Add broth to pan and bring to boil. Partially cover pot with lid and simmer 20 minutes or until potatoes are tender but not mushy.
3. Add ham, dry milk powder, onion, and corn to the pot.
4. Bring to a boil. Reduce heat and simmer for 5 minutes.
5. Serve hot.

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



Sopa de papas *(rinde 4 porciones)*

INGREDIENTES

- 3 papas medianas
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ taza de jamón cocido picado
- 1 taza de leche en polvo descremada
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de maíz, enlatado o congelado

Receta adaptada de:

<https://eat-move-save.extension.illinois.edu/eat/recipes/potato-soup>

INSTRUCCIONES

1. Lave las papas y pélelas. Córtelas en cubitos de 1 pulgada; colóquelas en una olla grande.
2. Añada el caldo a la olla y déjelo hervir. Tape la olla parcialmente y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las papas estén tiernas pero no pastosas.
3. Añada el jamón, la leche en polvo, la cebolla y el maíz a la olla.
4. Deje que hierva. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
5. Sírvala caliente.

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.

