



Turkey Potato Soup

30 Minutes or Less

High Protein

Ingredients

Servings: 6

Prep Time: 5 minutes

Cook Time: 15 minutes

- 4 cups low sodium **chicken broth**
- 2 cups cooked **turkey** or **chicken**, chopped or shredded
- 3 cups prepared **mashed potatoes**
- 1 teaspoon **salt**
- $\frac{3}{4}$ teaspoon **black pepper** or to taste
- 1 tablespoon **dried parsley** (optional)

Directions

1. Bring the broth to a simmer in a large soup pot.
2. Warm the mashed potatoes.
3. Add the leftover turkey to the simmering stock and then spoon in the prepared potatoes. Season with salt, pepper, and parsley.
4. Simmer for 10 minutes until potatoes are combined.

Recipe adapted from
Kudoskitchenbyrenee.com



Sopa de papa y pavo

30 minutos o menos

Alto en Proteínas

Ingredientes

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

- 4 tazas de **caldo de pollo** bajo en sodio
- 2 tazas de **pavo o pollo cocido**, picado o desmenuzado
- 3 tazas de **puré de papas** preparado
- 1 cucharadita de **sal**
- 3/4 cucharadita de **pimienta negra** o al gusto
- Opcional: 1 cucharada de **perejil seco**

Instrucciones

1. Lleve el caldo a fuego lento en una olla grande para sopa.
2. Calienta el puré de papas.
3. Agregue el pavo sobrante al caldo hirviendo a fuego lento y luego agregue las papas preparadas. Sazone con sal, pimienta y perejil.
4. Cocine a fuego lento durante 10 minutos hasta que las papas se combinen.

Receta adaptada de
Kudoskitchenbyrenee.com