

# Shrimp Corn Chowder

Serves 4

## Ingredients

- Shrimp
- 1 tablespoon and 1 teaspoon Old Bay seasoning
- 1 teaspoon paprika
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 tablespoon oil
- Diced onion
- Diced celery
- Corn
- Diced green pepper
- Sauce
- 4-5 cups low-sodium vegetable broth
- 4 tablespoons low-fat cream cheese

## Directions

1. Toss clean and deveined shrimp in 1 tablespoon of old bay seasoning, paprika, pepper, and garlic powder.
2. In a medium sized pan, heat oil and quickly sear shrimp on both sides until golden.
3. Remove shrimp and keep whole or chop into bite-sized pieces.
4. In a pot add diced onion and celery, corn, green bell pepper and sauce until translucent and fragrant.
5. Add 1 teaspoon of Old Bay while sauteing vegetables.
6. Add low-sodium vegetable broth.
7. Bring to a boil, then reduce to a simmer.
8. Add low-fat cream cheese.
9. Stir to combine, then add shrimp to soup and simmer for 5 minutes.
10. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

Shrimp contain zinc, which supports a healthy immune system and helps break down carbohydrates.

# Chowder de maíz y camarón

4 porciones

## Ingredientes

- Camarones
- 1 cucharada y 1 cucharadita de sazonado Old Bay
- 1 cucharadita de paprika
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite
- Cebolla picada en cubos
- Apio picado en cubos
- Maíz
- Pimiento verde cortado en cubos
- Salsa
- 4-5 tazas de caldo vegetal bajo en sodio
- 4 cucharadas de queso crema bajo en grasa

## Instrucciones

1. Colocar los camarones limpios y desvenados en un tazón con una cucharada del sazonado Old Bay, la paprika, la pimienta y el ajo en polvo.
2. En una sartén mediana, calentar el aceite y sellar rápidamente los camarones hasta que estén dorados de ambos lados.
3. Reservar los camarones y dejarlos enteros o cortarlos en bocados.
4. En una olla agregue la cebolla picada y el apio, el maíz, el pimiento verde y la salsa hasta que estén translúcidos y fragantes.
5. Agregar una cucharadita de Old Bay mientras saltea los vegetales.
6. Agregar el caldo bajo en sodio.
7. Calentar hasta que rompa hervor y luego llevar a fuego bajo.
8. Agregar queso crema bajo en grasa.
9. Mezclar para combinar y luego agregar los camarones a la sopa y hervir a fuego bajo durante 5 minutos.
10. ¡A disfrutar!

## Información nutricional

Los camarones contienen zinc, que apoya un sistema inmunológico saludable y ayuda a descomponer los carbohidratos.