



Sweet Potato & White Bean Chowder

Servings: 6
Total cost: \$8.35

INGREDIENTS

- 2 tablespoons oil
- 1 medium yellow onion, diced
- 2 medium celery stalks, diced
- 2 cloves garlic, minced
- 2 pounds sweet potatoes (2 to 3 medium potatoes), peeled and diced
- 1 (15 ounce) can white beans, rinsed and drained
- ½ teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon dried sage
- 1 teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- 6 cups low sodium chicken stock



STEP 1: Heat the oil in a large soup pot over medium heat. Add the onion and celery and cook until the vegetables are tender, 6 to 8 minutes. Stir in the garlic and cook for 1 minute more.



STEP 2: Add the sweet potatoes, white beans, sage, salt, and pepper; stir to combine and cook for 1 minute.



STEP 3: Add the stock and bring to a boil. Reduce the heat and simmer until the sweet potatoes are tender, 10 to 15 minutes.



STEP 4: Using a potato masher or fork, mash about half of the mixture and keep the remaining mixture chunky

Key Ingredients

Keeping chicken stock, onion, celery, carrots or sweet potatoes, and spices in the cupboards during the colder months make homemade soup easy to prepare.

Rinsing Canned Goods

Look for No Salt Added or Low Sodium canned goods, but when these options are not available, rinsing and draining canned produce can reduce the sodium levels by up to 40%.

Watch Your Sodium

Use no sodium spices or fresh herbs instead of salt. The recommended sodium intake is 2,300 mg per day or less.

301 Calories | 51g Carbs | 9g Sugar | 9g Fiber | 6g Fat (1g Sat Fat) | 13g Protein | 613mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Sopa de Camote y Frijol Blanco

Porciones: 6
Costo Total: \$8.35

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en cubitos
- 2 tallos medianos de apio, cortados en cubitos
- 2 gajos de ajo, picados
- 2 libras de camotes (2-3 camotes medianos), pelados y cortados en cubitos

- 1 (15 onzas) lata de frijoles blancos, enjuagados y drenados
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de salvia seca
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida, fresca
- 6 tazas de consomé de pollo, bajo en sodio



STEP 1: Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y el apio y cocine hasta que los vegetales estén tiernos, 6-8 minutos. Agregue el ajo y cocine durante 1 minuto más.



STEP 2: Agregue el camote, el frijol blanco, la savia, la sal y la pimienta; mezcle para combinar; cocine durante 1 minuto.



STEP 3: Agregue el consomé y deje que hierva. Baje la temperatura del fuego y cocine lentamente hasta que los camotes estén tiernos, de 10 a 15 minutos.



STEP 4: Use un machacador o tenedor, machaque aproximadamente la mitad de la mezcla y deje el resto de la mezcla gruesa.

Ingredientes Clave

Es más fácil preparar una sopa rica, hecha en casa, si uno tiene el consomé de pollo, cebolla, apio, zanahorias o camotes y especias en el almacén durante los meses más fríos.

Cómo enjuagar los Productos Enlatados

Busca productos enlatados sin sal agregada o bajos en sodio, pero si no cuenta con esas opciones, enjuagar y escurrir los productos enlatados reduce los niveles de sodio en hasta un 40%.

Cuidado Con el Sodio

Use especias sin sodio o hierbas frescas en lugar de sal. La recomendación es de 2,300 mg por día o menos.

301 Calorias | 51g Carbs | 9g Azucar | 9g Fibra | 6g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 13g Proteina | 613mg Sodio

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes