

# White Bean & Spinach Soup

**Servings:** 8

**Diet:** Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

## Ingredients

- 1 tablespoons oil
- 1 medium onion, diced
- 1 teaspoon garlic, minced
- 4 cups vegetable broth, low sodium
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 1 tablespoon Italian seasoning
- ½ teaspoon salt
- 1 teaspoon black pepper
- 2 (15 ounce) cans white beans, no salt added, drained and rinsed
- 1 (13.5 ounce) can spinach, no salt added, drained
- Optional: Parmesan cheese, parsley and red pepper flakes

## Instructions

**STEP 1:** Heat oil in a large sauce pan over medium heat. Add onion and cook until soft, about 5 minutes. Add garlic and cook until aromatic.

**STEP 2:** Add broth, tomatoes, Italian seasoning, salt and black pepper. Bring to a boil and then reduce to a simmer for 15 minutes.

**STEP 3:** Add white beans and spinach and continue to simmer for 5 minutes. Add optional Parmesan cheese, parsley or red pepper flakes.



- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Nutrition Boost:** Add your favorite canned, frozen or fresh vegetables for extra nutrients.



Per Serving: 180 Calories | 30g Carbs | 4g Sugar | 9g Fiber | 2g Fat (0g Sat Fat) | 10g Protein | 420mg Sodium  
For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Sopa de frijoles blancos y espinaca

**Porciones:** 8

**Dieta:** vegana, vegetariana y libre de gluten

## Ingredientes

- 1 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana, cortada en cubos
- 1 cucharadita de dientes de ajo, picados
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates en cubos, sin sal agregada
- 1 cucharada de aderezo italiano
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 latas (15 onzas) de frijoles blancos, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- 1 lata (13.5 onzas) de espinaca, sin sal agregada, escurrida
- Opcional: Queso parmesano, perejil y hojuelas de pimiento rojo

## Instrucciones

**PASO 1:** Caliente el aceite en un cazo a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que se ablande, aproximadamente 5 minutos. Agregue el ajo y cocine hasta que desprenda el aroma.

**PASO 2:** Agregue el caldo, los tomates, el aderezo italiano, la sal y la pimienta negra. Caliente hasta que hierva y posteriormente baje la temperatura para cocinar a fuego lento durante 15 minutos.

**PASO 3:** Agregue los frijoles blancos y la espinaca y continúe cocinando a fuego lento durante 5 minutos. Agregue el queso parmesano, el perejil y las hojuelas de pimiento rojo opcionales.



- **Consejos de compras:** Elija alimentos enlatados bajos en sal o sin sal agregada. Si no los consigue, escurrir y enjuagar puede disminuir hasta un 40% el contenido de sal.
- **Refuerzo nutricional:** Agregue sus verduras enlatadas, congeladas o frescas favoritas para incorporar nutrientes adicionales.



Por porción: 180 calorías | 30g carbohidratos | 4g azúcar | 9g fibra | 2g grasa (0g grasa saturada) | 10g proteína | 420mg sodio  
Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)