

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.



QUICK TIPS

- **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

حساء الفاصوليا البيضاء والسبانخ

وجبة تكفي: 8

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- **نصيحة للتسوق:** يجب اختيار الأطعمة المعلبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يقلل التصريف والشطف من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%!
- **تعزيز التغذية:** تُضاف الخضار المعلبة أو المجمدة أو الطازجة المفضلة للحصول على عناصر غذائية إضافية.



المقادير

- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 1 بصلة متوسطة مقطعة إلى مكعبات
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم بنعومة
- 4 أكواب مرق نباتي، منخفض الصوديوم
- 1 علبه طماطم مقطعة إلى مكعبات (بحجم 14.5 أونصة)، بدون إضافة ملح
- 1 ملعقة كبيرة توابل إيطالية
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 علبه حبوب الفاصولياء البيضاء (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 1 علبه سبانخ (بحجم 13.5 أونصة)، بدون إضافة ملح ومصفاة
- اختياري: رقائق جبن البارميزان والبقدونس والفلفل الأحمر

إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُضاف البصل ويُطهى حتى يصبح طرياً، أي لحوالي 5 دقائق. يُضاف الثوم ويُطهى حتى تفوح رائحته.
- الخطوة 2:** يُضاف المرق والطماطم والتوابل الإيطالية والملح والفلفل الأسود. يُغلى المزيج ثم يُترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
- الخطوة 3:** تُضاف الفاصولياء البيضاء والسبانخ مع الاستمرار في الطهي لمدة 5 دقائق. يُضاف جبن البارميزان الاختياري أو البقدونس أو رقائق الفلفل الأحمر.

لكل وجبة: 180 سعرة حرارية | 30 جرام كربوهيدرات | 4 جرام سكر | 9 جرام ألياف | 2 جرام دهون (0 جرام دهون مشبعة) | 10 جرام بروتين | 420 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes