

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

የነጭ ባቄላ እና ስፒናች ሾርባ

የገበታው መጠን:- ለ 8 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 መካከለኛ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 1 የሻይ ማንኪያ የነጭ ሽንኩርት፣ የተፈጫ
- 4 ኩባያ የአትክልት ሾርባ፣ ባለ ዝቅተኛ ሶዲየም ይዘት
- 1 (ባለ 14.5 አውንስ) የታሽገ የቲማቲም ቁርጥ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት
- 1 የሾርባ ማንኪያ የጣሊያን ቅመም
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 2 (ባለ 15 አውንስ) የታሽገ የጣሳ/የቆርቆሮ ባቄላ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ
- 1 (ባለ 13.5 አውንስ) የታሽገ ጎመን፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ የተወገደ
- አማራጮች:- ፓርሜፒያን ቺዝ፣ ፓርስሊ እና የቀይ ቃሪያ ፍሬዎች

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ የሾርባ ድስት ውስጥ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ለስላሳ እስኪሆን ድረስ፣ ለ 5 ደቂቃዎች ያብስሉት። ነጭ ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና መልካም መዓዘ እስኪያመጣ ድረስ ያብስሉት።

ደረጃ 2:- መረቅ፣ ቲማቲም፣ የጣሊያን ቅመም፣ ጨው እና ቁንዶ በርበሬ ይጨምሩ። እስኪፈላ ድረስ ያብስሉት እና ከዚያም ለ 15 ደቂቃ ዝግ ብሎ እንዲበስል ሙቀቱን ይቀንሱት።

ደረጃ 3:- ነጭ ባቄላ እና ስፒናች ጨምሩ ከዚያም ለ 5 ደቂቃዎች በዝግታ ማብሰልዎን ይቀጥሉ። እንደ አማራጭ ፓርሜፒያን ቺዝ፣ ፓርስሊ እና የቀይ ቃሪያ ፍሬዎች ይጨምሩ።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ዝቅተኛ ጨው / ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሽጉ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል ማፍሰስ እና ማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል!
- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ:-** ለተጨማሪ ንጥረ ነገሮች የሚወዷቸውን የታሽጉ፣ የቀዘቀዙ ወይም ፍሬሽ አትክልቶችን ያካሉ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 180 ካሎሪዎች | 30g ካርቦት | 4g ስኳር | 9g አሰር | 2g ስብ (0g ሳቼሬት ድስት) | 10g ፕሮቲን | 420mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።