

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

سوپ لوبیا سفید و اسفناج

وعده ها: 8

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



نکات سریع

- **نکته خرید:** غذاهای کنسرو شده کم نمک/بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید. اگر در دسترس نباشد، تخلیه و آبکشی می تواند محتوای نمک را تا 40٪ کاهش دهد!
- **تقویت تغذیه:** سبزیجات کنسرو شده، منجمد یا تازه مورد علاقه خود را برای مواد مغذی اضافی علاوه کنید.



مواد تشکیل دهنده

- 1 قاشق غذاخوری روغن
- 1 عدد پیاز متوسط، خرد شده
- 1 قاشق چایخوری سیر، خرد شده
- 4 فنجان آب سبزیجات، سدیم کم
- 1 (14.5 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک
- 1 (13.5 اونس) قوطی اسفناج، بدون نمک، آبکش شده
- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا سفید، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شده
- 1/2 قاشق چای خوری نمک
- 1 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 2 (15 اونس) قوطی لوبیا سفید، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شده
- 1 (13.5 اونس) قوطی اسفناج، بدون نمک، آبکش شده
- اختیاری: پنیر پارمزان، جعفری و فلفل قرمز
- ادویه ایتالیایی 1 قاشق غذاخوری

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. پیاز را اضافه کنید و حدود 5 دقیقه تفت دهید تا نرم شود. سیر را اضافه کنید و تفت دهید تا معطر شود.
- مرحله 2:** آب گوشت، گوجه فرنگی، ادویه ایتالیایی، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید. بگذارید به جوش بیاید و سپس به مدت 15 دقیقه بجوشانید.
- مرحله 3:** لوبیا سفید و اسفناج را اضافه کرده و به مدت 5 دقیقه به تفت دادن ادامه دهید. پنیر پارمزان، جعفری یا تکه های فلفل قرمز اختیاری را اضافه کنید.