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.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Per Serving: 180 Calories I 30g Carbs I 4g Sugar I 9g Fiber I 2g Fat (0g Sat Fat) I 10g Protein I 420mg Sodium

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

Soupe aux haricots blancs et épinards

Portions : 8 **Régime alimentaire :** Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 1 cuillères à soupe d'huile
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- 1 cuillère à café d'ail émincée
- 4 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sel
- 1 boîte de tomates en dés (14,5 onces), sans sel ajouté
- 1 cuillère à soupe d'assaisonnement italien
- ¼ cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre
- 2 boîtes de 15 onces de haricots blancs sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 1 boîte (13,5 onces) d'épinards, sans sel ajouté, égoutté
- Facultatif : Parmesan, persil et flocons de piment rouge

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Ajoutez l'ail et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il prenne tout son arôme.

ÉTAPE 2 : Ajoutez le bouillon, les tomates, l'assaisonnement italien, le sel et le poivre noir. Portez à ébullition, puis réduisez à feu doux pendant 15 minutes.

ÉTAPE 3 : Ajoutez les haricots blancs et les épinards et laissez mijoter pendant 5 minutes. Ajoutez éventuellement du parmesan, du persil ou des flocons de piment rouge.

CONSEILS PRATIQUES

- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 % !
- **Boost nutritionnel :** Ajoutez vos légumes préférés en conserve, surgelés ou frais pour un apport supplémentaire en nutriments.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Par portion : 180 calories I 30 g de glucides I 4 g de sucre I 9 g de fibres I 2 g de lipides (0 g de graisses saturées) I 10 g de protéines I 420 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes