

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

د سپینې لوبیا او پالکو سوپ



غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او کلونې نه لرونکي

خوځله دې وړاندې شي: 8

ترکیب یعنې اجزاي

- 1 د بودی خوړلو کاشو غي غوري
- 1 منځنی اندازه پیاز، چې ټوټې شوی وي
- 1 د چاپو کاشو غه هور، ټوټه شوي
- 4 پیالې د تازه سبزیجاتو سوپ چې کم سودیم ولري
- 1 (14,5 اونسه) قوټي ټوټې شوي رومیان، چې مالګه ونه لري
- 1 د خوراک کاشو غه ایتالوي مصالحه
- 1/4 د چای کاشو غه مالګه
- 1 د چاپو کاشو غه تور مرچ
- 2 (15 اونسه) قوټي سپینه لوبیا، چې مالګه ونه لري، اوبه یې وچې شوې او نښتې شوې وي
- 1 (13,5 اونسه) قوټي ټوټې شوي پالک، چې مالګه ونه لري او وچ شوي وي.
- اختیاري: وچ شوی پنیر، گشنیز او د سرو مرچکو ټوټې

چټکي لارښوونې

- د پېرود په تړاو لارښوونه: کمه مالګه/مالګه نه لرونکي په قوټیو کې اچول شي خو اړه انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتېدل تر 40% پورې مالګین شيان را کموي.
- معذي پیاوړتیا: د اضافي تغذیوي موادو لپاره د خوټې وړ قوټي شوي، یخ و هلي یا تازه سبزیجات پکې اضافه کړئ.

لارښوونې:

- ګام 1:** غوري په منځنۍ تودوخې سره په کرایي کې گرم کړئ. پیاز پکې واچوئ او تر نرمېدو پورې یې تقریباً د 5 دقیقو لپاره پاخه کړئ. هور په پکې اضافه او تر بوی وتلو پورې یې پاخه کړئ.
- ګام 2:** سوپ، رومیان، ایتالوي مصالحه، مالګه او تور مرچ پکې اضافه کړئ. ویې ایشوئ او بیا یې تقریباً د 15 دقیقو لپاره کم سور کړئ.
- ګام 3:** سپینه لوبیا او پالک اضافه کړئ او د 5 دقیقو لپاره یې نور سور کړئ. اختیاري وچ شوی پنیر، گشنیز او د سرو مرچکو ټوټې پکې اضافه کړئ.

