

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

Súp đậu trắng và rau bina

Khẩu phần: 8

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 thìa canh dầu
- 1 củ hành vừa, thái hạt lựu
- 1 thìa tỏi, băm nhỏ
- 1 (14,5 ounce) hộp cà chua thái hạt lựu, không thêm muối
- 1 hộp (14,5 ounce) cà chua thái hạt lựu, không muối
- 1 thìa canh gia vị Ý
- ½ thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê tiêu đen
- 2 hộp (15 ounce) đậu trắng, không muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- 1 (13,5 ounce) hộp rau bina, không thêm muối, đổ phần nước ngâm
- Tùy chọn: Phô mai Parmesan, rau mùi tây và ớt đỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Thêm hành tây và đun cho đến khi mềm, khoảng 5 phút. Cho tỏi vào và chế biến cho đến khi thơm.

BƯỚC 2: Cho nước dùng, cà chua, gia vị Ý, muối và hạt tiêu đen. Đun sôi rồi giảm lửa và đun liu riu trong 15 phút.

BƯỚC 3: Thêm đậu trắng và rau bina vào và tiếp tục đun nhỏ lửa trong 5 phút. Thêm phô mai Parmesan, rau mùi tây hoặc ớt đỏ tùy theo sở thích.



BÍ QUYẾT BỎ TÚI

- **Bí quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không muối. Nếu không có những loại đó, bạn có thể đổ phần nước ngâm và rửa sạch để giúp giảm hàm lượng muối lên tới 40%!
- **Tăng cường dinh dưỡng:** Thêm các loại rau đóng hộp, đông lạnh hoặc tươi ngon yêu thích để tăng cường chất dinh dưỡng.



Trong mỗi khẩu phần: 180 Calo | 30g Tinh bột | 4g Đường | 9g Chất xơ | 2g Chất béo (0g Chất béo bão hòa) | 10g Protein | 420g Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes