

Minestrone Soup

Servings: 10

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 3 tablespoons oil
- 4 celery stalks, diced
- 1 large yellow onion, diced
- 4 cloves garlic, minced
- 4 carrots, diced
- 2 tablespoons tomato paste
- 4 cups vegetable broth, no salt added
- 1½ cup dried red kidney beans, soaked overnight
- 2 teaspoons Italian seasoning
- ½ teaspoon salt
- 1 (15 ounce) can green beans, no salt added, drained
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 1 cup whole wheat pasta (any shape), cooked
- Optional: grated Parmesan cheese, chopped fresh rosemary and chopped parsley

Instructions

STEP 1: Heat oil over medium low heat in a large pot. Add celery, onion, garlic and carrots. Cook until aromatic and onions are translucent.

STEP 2: Add tomato paste and cook for 2 minutes. Add broth, kidney beans, tomatoes, Italian seasoning and salt.

STEP 3: Simmer over medium-low heat until beans are tender, at least an hour.

STEP 4: Once beans are tender, add green beans and pasta and heat through. Top with Parmesan cheese, fresh rosemary and parsley, if desired.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try dried or canned pinto, cannellini or chickpeas.
- **Did you know?** Beans are an excellent source of plant protein and fiber.
- **Make it Gluten-Free:** Simply leave out the pasta!



Per Serving: 160 Calories | 21g Carbs | 5g Sugar | 6g Fiber | 7g Fat (1g Sat Fat) | 5g Protein | 290mg Sodium

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

Sopa minestrone

Porciones: 10

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite
- 4 tallos de apio cortados en cubos
- 1 cebolla grande cortada en cubos
- 4 dientes de ajo picados
- 4 zanahorias cortadas en cubos
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 4 tazas de caldo de verduras sin sal agregada
- 1½ tazas de frijoles rojos secos, previamente remojados durante la noche
- 2 cucharaditas de condimento italiano
- ½ cucharadita de sal
- 1 lata (15 onzas) de judías verdes, sin sal agregada, escurrida
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates en cubos, sin sal agregada
- 1 taza de pasta integral, cocida (de cualquier forma).
- Opcional: queso parmesano rallado, romero fresco picado y perejil picado.

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-bajo. Agregue el apio, la cebolla, el ajo y las zanahorias. Cocine hasta que desprendan su aroma y la cebolla esté translúcida.

PASO 2: Agregue la pasta de tomate y cocine durante 2 minutos. Agregue el caldo, los frijoles rojos, los tomates, el condimento italiano y la sal.

PASO 3: Cocine a fuego medio-bajo hasta que los frijoles estén tiernos, durante al menos una hora.

PASO 4: Una vez que los frijoles estén tiernos, agregue las judías verdes y la pasta, y cocine hasta que se calienten por completo. Sirva con queso parmesano, romero fresco y perejil, si lo desea.



- **Intercambio de ingredientes:** ¡Cualquier frijol servirá! Pruebe con frijoles pintos, cannellini o garbanzos, ya sean secos o enlatados.
- **¿Sabía qué?** Los frijoles son una excelente fuente de proteína vegetal y de fibra.
- **Conviértalo en un alimento sin gluten:** ¡Simplemente omita la pasta!



Por porción: 160 calorías | 21g carbohidratos | 5g azúcar | 6g fibra | 7g grasa (1g grasa saturada)
| 5g proteína | 290mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes