

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

حساء مينسترون

وجبة تكفي: 10

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



• **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي نوع من الحبوب! يمكن استخدام البينتو المجفف أو المعلب أو الكانيليني أو الحمص.

• **هل تعلم؟** الفاصوليا مصدر ممتاز للبروتين النباتي والألياف.

• **جعلها خالية من الغلوتين:** تترك المعكرونة ببساطة!



المقادير

- 3 ملعقة كبيرة زيت
- 4 سيقان كرفس مقطعة إلى مكعبات
- 1 بصلة صفراء كبيرة مقطعة إلى مكعبات
- 4 فص ثوم مفروم
- 4 جزرة إلى مكعبات
- 2 ملاعق كبيرة معجون طماطم
- 4 أكواب مرق نباتي، بدون إضافة ملح
- 1 ½ كوب فاصوليا حمراء مجففة منقوعة طوال الليل
- 2 ملعقة صغيرة توابل إيطالية
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- 1 علبة حبوب فاصولياء خضراء (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة
- 1 علبة طماطم مقطعة إلى مكعبات (بحجم 14.5 أونصة)، بدون إضافة ملح
- 1 كوب معكرونة قمح كامل (أي شكل) مطبوخة
- اختياري: جبن البارميزان المبشور وإكليل الجبل الطازج المفروم والبقدونس المفروم

إرشادات

الخطوة 1: يُسخن الزيت في قدر على نار متوسطة منخفضة. يُضاف الكرفس والبصل والثوم والجزر. يُطهى حتى يصبح عطرياً والبصل شفافاً.

الخطوة 2: يُضاف معجون الطماطم ويُطهى لمدة 2 دقيقة يُضاف المرق والفاصوليا والطماطم والتوابل الإيطالية والملح.

الخطوة 3: ينضج على نار متوسطة منخفضة حتى تنضج الفاصوليا لمدة ساعة على الأقل.

الخطوة 4: بمجرد أن تنضج الفاصوليا، تُضاف الفاصوليا الخضراء والمعكرونة ثم تُسخّن. يوضع فوقها جبن البارميزان وإكليل الجبل الطازج والبقدونس عند الرغبة.

لكل وجبة: 160 سعرة حرارية | 21 جرام كربوهيدرات | 5 جرام سكر | 6 جرام ألياف | 7 جرام دهون (1g جرام دهون مشبعة) | 5 جرام بروتين | 290 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes