

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

سوپ مینسترون

وعده ها: 10

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



• **تعویض مواد:** هر لوبیایی کار می کند! پینتوی خشک یا کنسرو شده، کانلینی یا نخود را امتحان کنید.

• **آیا میدانستید؟** لوبیا منبع عالی پروتئین گیاهی و فیبر است.

• **آن را بدون گلوتن بسازید:** لوبیا منبع عالی پروتئین گیاهی و فیبر است



مواد تشکیل دهنده

- 3 قاشق غذاخوری روغن
- 4 ساقه کرفس خرد شده
- 1 پیاز زرد بزرگ 1 عدد خرد شده
- 4 حبه سیر، خرد شده
- 4 عدد هویج، خرد شده
- رب گوجه فرنگی 2 قاشق غذاخوری
- 4 فنجان آب سبزیجات بدون نمک
- 1/2 فنجان لوبیا قرمز خشک شده، یک شب خیس خورده
- 2 قاشق چایخوری ادویه ایتالیایی
- 1/2 قاشق چای خوری نمک
- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا سبز، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده است
- 1 (14.5 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک
- 1 فنجان پاستا گندم کامل (به هر شکلی)، پخته شده
- اختیاری: پنیر پارمزان رنده شده، رزماری تازه خرد شده و جعفری خرد شده

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** روغن را روی حرارت ملایم در یک قابلمه بزرگ گرم کنید. کرفس، پیاز، سیر و هویج را اضافه کنید. بهزید تا معطر و پیاز شفاف شود.
- مرحله 2:** رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و 2 دقیقه تفت دهید. آبگوشت، لوبیا، گوجه فرنگی، چاشنی ایتالیایی و نمک را اضافه کنید.
- مرحله 3:** حداقل یک ساعت روی حرارت متوسط و کم بجوشانید تا لوبیاها نرم شوند.
- مرحله 4:** پس از نرم شدن لوبیا، لوبیا سبز و پاستا را اضافه کنید و روی حرارت بگذارید. در صورت تمایل پنیر پارمزان، رزماری تازه و جعفری را روی آن قرار دهید.

در هر وعده: 160 کالری | 21 گرم کربوهیدرات | 5 گرم شکر | 6 گرم فیبر | 7 گرم چربی | 1 گرم چربی اشباع | 5 گرم پروتئین | 290 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید