

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

Soupe minestrone

Portions : 10

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe d'huile
- 4 branches de céleri, coupées en dés
- 1 gros oignon jaune, coupé en dés
- 4 gousses d'ail émincées
- 4 carottes, coupés en dés
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 4 tasses de bouillon de légumes, sans sel ajouté
- 1½ tasse de haricots rouges secs, trempés toute la nuit
- 2 cuillères à café d'assaisonnement italien
- ¼ cuillère à café de sel
- 1 boîte (15 onces) de haricots verts, sans sel ajouté, égouttés
- 1 boîte de tomates en dés (14,5 onces), sans sel ajouté
- 1 tasse de pâtes de blé entier (peu importe la forme), cuites
- Facultatif : parmesan râpé, romarin frais haché et persil haché

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez le céleri, l'oignon, l'ail et les carottes. Faites cuire jusqu'à ce que les aromates et les oignons soient translucides.

ÉTAPE 2 : Ajoutez le concentré de tomate et laissez cuire pendant 2 minutes. Ajoutez le bouillon, les haricots rouges, les tomates, l'assaisonnement italien et le sel.

ÉTAPE 3 : Laissez mijoter à feu moyen-doux jusqu'à ce que les haricots soient tendres, pendant au moins une heure.

ÉTAPE 4 : Une fois que les haricots sont tendres, ajoutez les haricots verts et les pâtes et faites bien chauffer. Garnissez de parmesan, de romarin frais et de persil, si désiré.



- **Échange d'ingrédients :** Tous les haricots conviennent ! Essayez les pintos, cannellinis ou pois chiches secs ou en conserve.
- **Le saviez-vous ?** Les haricots sont une excellente source de protéines végétales et de fibres.
- **Option sans gluten :** Laissez simplement tomber les pâtes !



Par portion : 160 calories | 21 g de glucides | 5 g de sucre | 6 g de fibres | 7 g de lipides (1 g de graisses saturées) | 5 g de protéines | 290 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes