

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

Ingédients

- 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