

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

مینسترون سوپ

خو ځله دې وړاندې شي: 10 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او ګلوتېن نه لرونکي



• **د اجزاوو تعویض:** هر ډول لوبیا کار کوي! وچ یا په قوطیو کې اچول شوی باقلي، سپینه لوبیا یا نخود وازموئ.

• **ایا تاسو پوهېدئ؟** لوبیا د نباتي پروتینو او فایبر غوره سرچینه ده.

• **جعلها خالية من الغلوتين:** په ساده توګه ماکاروني له پامه وغورځوئ!



ترکیب یعنی اجزاوې

- 3 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړې
- 4 د گشنیزو ډډونه، ټوټې شوي
- 1 لوی ژیر پیاز، ټوټه شوی
- 4 پلي هوره، ټوټه شوې
- 4 گازرې، ټوټې شوې
- 2 د خوراک کاشوغې د رومیانو روب
- 4 پیالې د تازه سبزیجاتو سوپ چې مالګه ونه لري
- 1/2 پیاله وچه سره لوبیا، چې د شپې لخوا لمده شوې
- 2 د چاپو کاشوغې ایټالوي مصالحه
- 1/2 د چای کاشوغه مالګه
- 1 (15 اونس) قوطي ټوټې شوي شنه لوبیا، چې مالګه ونه لري او نښتېځل شوي وي.
- 1 (14,5 اونس) قوطي ټوټې شوي رومیان، چې مالګه ونه لري
- 1 پیاله د بشپړو غنمو مارکاروني (هر ډول شکل)، پخه شوې
- اختیاري: پارسمن پنیر ټوټه شوی، تازه روزماری ټوټه شوی او پارسلې ټوټه شوی

إرشادات

- ګام 1:** غوړي په منځنۍ کمې تودوخې سره په لوی لوبني کې گرم کړئ. گشنیز، پیاز، هورې او گازرې ور واچوئ. تر هغه یې پخه کړئ چې بوی ولګي او پیاز سره شي.
- ګام 2:** د رومیانو روب اضافه کړئ او د 2 دقیقو لپاره یې پوخ کړئ. شوروا، لوبیا، رومیان، ایټالوي مصالحې او مالګه پکې اضافه کړئ.
- ګام 3:** په منځنۍ او ټیټه تودوخه کې تر هغه ملایم پخه کړئ چې لوبیا نرمه شي، لږ تر لږه یو ساعت.
- ګام 4:** کله چې لوبیا نرمه شي، شنه لوبیا او مارکاروني پکې اضافه کړئ او گرم یې کړئ. که وغواړئ، پارمیسن پنیر، تازه روزي او پارسلې پر یې سر ور واچوئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 160 کالوري | 21 ګرامه کاربوهایډریټ | 5 ګرامه بوره | 6 ګرامه فایبر | 7 ګرامه غوړ (1 ګرامه مشبوع غوړ)

| 5 ګرامه پروتین | 290 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ