

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

Súp Rau Củ Kiểu Ý

SKhẩu phần: 10

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 3 thìa canh dầu
- 4 cọng cần tây, thái hạt lựu
- 1 củ hành tây vàng lớn, thái hạt lựu
- 4 tép tỏi, băm nhỏ
- 4 củ cà rốt, thái hạt lựu
- 2 thìa canh sốt cà chua cô đặc
- 4 cốc nước dùng rau củ, không thêm muối
- 1½ cốc đậu đỏ khô, ngâm qua đêm
- 2 thìa cà phê gia vị Ý
- ½ thìa cà phê muối
- 1 hộp (15 ounce) đậu que, không muối, đổ phần nước ngâm
- 1 hộp (14,5 ounce) cà chua thái hạt lựu, không muối
- 1 cốc mì nguyên cám (bất kỳ loại nào), đã nấu chín
- Tùy chọn: phô mai Parmesan bào, lá hương thảo tươi băm nhỏ và ngò tây băm nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu trong nồi lớn trên lửa vừa. Thêm cần tây, hành tây, tỏi và cà rốt vào nồi. Xào đến khi dậy mùi thơm và hành tây mềm và chuyển màu trong.

BƯỚC 2: Thêm sốt cà chua cô đặc vào, đảo đều trong 2 phút. Cho nước dùng, đậu đỏ, cà chua, gia vị Ý và muối vào nồi.

BƯỚC 3: Đun liu riu ở lửa vừa nhỏ đến khi đậu mềm, ít nhất một giờ.

BƯỚC 4: Khi đậu đã mềm, thêm đậu que và mì vào nồi, đun nóng đều. Rắc thêm phô mai Parmesan, lá hương thảo tươi và ngò tây nếu thích.



- **Thay thế nguyên liệu:** Bất cứ loại đậu nào cũng có thể sử dụng được! Có thể dùng đậu pinto, đậu cannellini hoặc đậu gà khô hay đóng hộp.
- **Bạn có biết?** Đậu là nguồn cung cấp protein thực vật và chất xơ dồi dào.
- **Bữa ăn không chứa gluten:** Chỉ cần loại mì ra khỏi công thức!



Trong mỗi khẩu phần: 160 Calo | 21g Tinh bột | 5g Đường | 6g Chất xơ | 7g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 5g Protein | 290mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes