

Sweet Potato & White Bean Chowder

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 medium onion, diced
- 2 medium celery stalks, diced
- 2 cloves garlic, minced
- 2 to 3 medium sweet potatoes, peeled and diced
- 1 (15 ounce) can white beans, no salt added, drained and rinsed
- ½ teaspoon dried sage
- 1 teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 6 cups broth, no salt added

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large pot over medium heat. Add the onions and celery. Cook until the vegetables are tender, about 6 to 8 minutes. Stir in the garlic and cook for 1 minute.

STEP 2: Add the sweet potatoes, white beans, sage, salt and pepper. Stir to combine and cook for 1 minute.

STEP 3: Add the broth and bring to a boil. Reduce the heat and simmer until the sweet potatoes are tender, about 10 to 15 minutes.

STEP 4: Remove the pot from the heat. Use a potato masher or fork to mash half of the mixture and keep the remaining mixture chunky.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try kidney, pinto or red beans.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!



Per Serving: 270 Calories | 43g Carbs | 7g Sugar | 8g Fiber | 6g Fat (1g Sat Fat) | 12g Protein | 560mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Sopa espesa de patatas dulces y frijoles blancos

Porciones: 6

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana, cortada en cubos
- 2 tallos de apio medianos, cortados en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- 2 a 3 patatas dulces medianas, peladas y cortadas en cubos
- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- ½ cucharadita de salvia seca
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 6 tazas de caldo sin sal agregada

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y el apio. Cocine hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente de 6 a 8 minutos. Incorpore el ajo y cocine durante 1 minuto.

PASO 2: Agregue las patatas dulces, los frijoles blancos, la salvia, la sal y la pimienta. Mezcle para integrar y cocine durante 1 minuto.

PASO 3: Agregue el caldo y déjelo hervir. Reduzca el fuego y lleve a hervor suave hasta que las patatas dulces estén tiernas, aproximadamente de 10 a 15 minutos.

PASO 4: Retire la olla del fuego. Con un machacador de papas o un tenedor, triture la mitad de la preparación y reserve el resto con trozos.



- **Intercambio de ingredientes:** ¡Cualquier frijol servirá! Pruebe con frijoles rojos, pintos o rojos pequeños.
- **Consejos de compras:** Elija alimentos enlatados bajos en sal o sin sal agregada. Si no los consigue, escurrir y enjuagar puede disminuir hasta un 40% el contenido de sal.



Por porción: 270 calorías | 43g carbohidratos | 7g azúcar | 8g fibra | 6g grasa (1g grasa saturada) | 12g proteína | 560mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes