

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# شوربة البطاطا الحلوة والفاصوليا البيضاء

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



• **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي نوع من الفاصوليا! يمكن استخدام الفاصوليا الحمراء أو البيضاء أو الكلىة.

• **نصيحة للتسوق:** يجب اختيار الأطعمة المعلبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يقلل التصريف والشطف من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%!



## المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1 بصلة متوسطة مقطعة إلى مكعبات
- 2 عود متوسط الحجم من الكرفس، مقطعان إلى مكعبات
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 إلى 3 حبات من البطاطا الحلوة متوسطة الحجم، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- 1 علبة حبوب الفاصولياء البيضاء (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- نصف ملعقة صغيرة من المريمية المجففة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 6 أكواب من المرق، بدون إضافة ملح

## إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخن الزيت في قدر كبير على نار متوسطة. يُضاف البصل والكرفس. يُطبخ حتى تصبح الخضراوات طرية، أي لحوالي 6 إلى 8 دقائق. يُضاف الثوم ويُقلب لمدة دقيقة واحدة.
- الخطوة 2:** تُضاف البطاطا الحلوة والفاصوليا البيضاء والمريمية والملح والفلفل. تُقلّب المكونات حتى تمتزج، ثم تُطهى لمدة دقيقة واحدة.
- الخطوة 3:** يُضاف المرق ويُترك حتى يغلي. تُخفف الحرارة ويُترك على نار هادئة حتى تصبح البطاطا الحلوة طرية، أي لحوالي 10 إلى 15 دقيقة.
- الخطوة 4:** يرفع القدر عن النار. تُستخدم هراسة البطاطس أو شوكة لهرس نصف الخليط مع الحفاظ على الجزء المتبقي منه خشناً.

لكل وجبة: 270 سعرة حرارية | 43 جرام كربوهيدرات | 7 جرام سكر | 8 جرام ألياف | 6 جرام دهون (1 جرام دهون مشبعة) | 12 جرام بروتين | 560 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)