

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

سوپ سیب زمینی شیرین و لوبیا سفید

وعده ها: 6

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن
- 1 عدد پیاز متوسط، خرد شده
- 2 ساقه کرفس متوسط، خرد شده
- 2 حبه سیر، خرد شده
- 2 تا 3 عدد سیب زمینی شیرین متوسط، پوست کنده و خرد شده
- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا سفید، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شده
- ½ قاشق چایخوری مریم گلی خشک
- 1 قاشق چای خوری نمک
- ¼ قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 6 پیمانه آبگوشت، بدون نمک اضافه شده

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** روغن را در یک قابلمه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. پیاز و کرفس را اضافه کنید. تا زمانی که سبزیجات نرم شوند، حدود 6 تا 8 دقیقه بپزید. سیر را اضافه کنید و به مدت 1 دقیقه تفت دهید.
- مرحله 2:** سیب زمینی شیرین، لوبیا سفید، مریم گلی، نمک و فلفل را اضافه کنید. هم بزنید تا مخلوط شوند و به مدت 1 دقیقه بپزید.
- مرحله 3:** آبگوشت را اضافه کنید و بگذارید بجوشد. حرارت را کم کنید و حدود 10 تا 15 دقیقه بپزید تا سیب زمینی های شیرین نرم شوند.
- مرحله 4:** قابلمه را از روی حرارت بردارید. با استفاده از گوشت کوب یا چنگال، نیمی از مخلوط را له کنید و بقیه مخلوط را تکه تکه نگه دارید.

- **تعویض مواد:** هر لوبیایی کار می کند! لوبیا قرمز، چیتی یا قرمز را امتحان کنید.
- **نکته خرید:** غذاهای کنسرو شده کم نمک/بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید. اگر در دسترس نباشد، تخلیه و آبکشی می تواند محتوای نمک را تا 40٪ کاهش دهد!



در هر وعده: 270 کالری | 43 گرم کربوهیدرات | 7 گرم شکر | 8 گرم فیبر | 6 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع) | 12 گرم پروتئین | 560 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید