

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

د خواړه کچالو او سپین لوبیا چاودر ډوله سوپ

څو ځله دې وړاندې شي: 6 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټین نه لرونکي



ترکیب یعنی اجزاوې

- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 1 منځنی اندازه پیاز، چې ټوټې شوی وي
- 2 د گشنیزو متوسط ډډونه، ټوټې شوي
- 2 پلي هوره، ټوټه شوي
- 2 تر 3 متوسط خواړه کچالو، پوست او ټوټې شوي
- 1 (15 اونسه) قوطی سپینه لوبیا، چې مالګه ونه لري، اوبه یې وچې شوې او نښتخل شوې وي
- 1/2 د چایو کاشوګه وچ شوی سیج
- 1 د چای کاشوګه مالګه
- 1/4 د چای کاشوګه تور مرچ
- 6 پیالی برات ډوله سوپ چې مالګه ونه لري



• **د اجزاوو تعویض:** هر ډول لوبیا کار کوي! سره، پنټو یا د پښتورګو په څېر لوبیا وازمویئ.

• **د پېرود په تړاو لارښوونه:** کمه مالګه\مالګه نه لرونکي په قوطیو کې اچول شي خواړه انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتخل تر 40% پورې مالګین شیان را کموي.



لارښوونې

- ګام 1:** غوړي په منځنۍ تودوخې سره په لویه کړایي کې گرم کړئ. پیاز او گشنیز اضافه کړئ. تر هغه وخته پاخه کړئ چې سبزیجات نرم شي یعنی شاوخوا 6 تر 8 دقیقې. په هوره کې یې ولړئ او د 1 دقیقې لپاره یې پوخ کړئ.
- ګام 2:** خواړه کچالو، سپینه لوبیا، سابه، مالګه او مرچ اضافه کړئ. ګډ کړئ او د 1 دقیقې لپاره یې پخه کړئ.
- ګام 3:** برات ور واچوئ او ویې اېشوئ. تودوخه یې راکمه کړئ او تر هغه یې ولړئ چې کچالو نرم شي، تقریباً 10 تر 15 دقیقې.
- ګام 4:** لوبیې له تودوخې لیرې کړئ. د کچالو ټکولو ماشین یا کاشوګه وکاروئ ترڅو د مخلوط نیمایي برخه میډه شي او پاتې مخلوط ټینګ وساتئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 270 کالوري | 43 ګرامه کاربوهایډرېټ | 7 ګرامه بوره | 8 ګرامه فایبر | 6 ګرامه غوړ (1 ګرامه مشبوع غوړ) | 12 ګرامه پروټین | 560 ملی ګرامه سوډیم

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