

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

Súp khoai lang và đậu trắng

Khẩu phần: 6

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

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu ăn
- 1 củ hành vừa, thái hạt lựu
- 2 cọng cần tây vừa, thái hạt lựu
- 2 tép tỏi, băm nhỏ
- 2-3 củ khoai lang vừa, gọt vỏ và thái hạt lựu
- 1 hộp (15 ounce) đậu trắng, không muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- ½ thìa cà phê bột cây xô thơm
- 1 thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- 6 chén nước dùng, không thêm muối

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun dầu ăn trong nồi lớn ở lửa vừa. Cho hành tây và cần tây vào nồi. Nấu đến khi rau mềm, khoảng 6-8 phút. Thêm tỏi, đảo và nấu thêm 1 phút.

BƯỚC 2: Cho khoai lang, đậu trắng, bột cây xô thơm (Sage) muối và tiêu vào. Đảo đều và nấu thêm 1 phút.

BƯỚC 3: Thêm nước dùng và đun sôi. Hạ lửa, nấu liu riu đến khi khoai lang mềm, khoảng 10-15 phút.

BƯỚC 4: Nhấc nồi khỏi bếp. Dùng dụng cụ nghiền khoai hoặc nĩa nghiền nhuyễn khoảng một nửa hỗn hợp, giữ lại phần còn lại có độ sệt còn miếng khoai.



- **Thay thế nguyên liệu:** Bất cứ loại đậu nào cũng có thể sử dụng được! Có thể thay đậu trắng bằng đậu thận, đậu cúc (pinto) hoặc đậu đỏ.
- **Bí quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không muối. Nếu không có những loại đó, bạn có thể đổ phần nước ngâm và rửa sạch để giúp giảm hàm lượng muối lên tới 40%!



Trong mỗi khẩu phần: 270 Calo | 43g Tinh bột | 7g Đường | 8g Chất xơ | 6g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 12g Protein | 560mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes