

Vegetarian Kale Soup

Makes 8 servings. Prep time: 25 minutes. **Cook time:** 30 minutes.

Ingredients:

2 tablespoons olive oil
1 yellow onion, chopped
2 tablespoons chopped garlic
1 bunch of kale, tough stems removed and leaves chopped
8 cups water
6 cubes vegetable bouillon (such as Knorr)
1 (15 ounce) can diced tomatoes
6 white potatoes, chopped
2 (15 ounce) cans of cannellini beans, drained
1 tablespoon Italian seasoning
2 tablespoons dried parsley
Salt and pepper to taste



1. Heat the oil in a large soup pot. Cook the onion and garlic in the oil until soft.
2. Stir in kale and cook until wilted, about 2 minutes.
3. Stir in the water, vegetable bouillon, tomatoes, potatoes, beans, Italian seasoning, and parsley.
4. Simmer soup on medium heat for 25 minutes, or until potatoes are cooked through.
5. Season with salt and pepper to taste.

Nutrition information per serving: Calories 277, Carbohydrate 51g, Fiber 10g, Protein 10g, Total Fat 5g, Saturated Fat 1g, Cholesterol 0mg, Sodium 401mg, Vitamin A 183% Daily Value, Vitamin C 177% DV, Calcium 21% DV



Adapted from AllRecipes.com.
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Sopa Vegetariana de Col Rizada (Kale)

Rinde 8 porciones. Tiempo de preparación: 25 minutos. **Tiempo de cocimiento:** 30 minutos.

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla amarilla, picada
2 cucharadas de ajo picado
1 racimo de col rizada (kale), tallos duros quitados, hojas cortadas en pedazos
8 tazas de agua
6 cubitos de consommé o Sopa de Magi
1 lata de tomates picados de 15 onzas
6 papas, picadas
2 latas de frijoles blancos de 15 onzas, escurridos
1 cucharada de especias italianas, o una mezcla de olor
2 cucharadas de perejil seco
Sal y pimienta al gusto



1. Caliente el aceite en una olla grande para sopa. Saltee la cebolla y el ajo hasta que estén blanditos.
2. Añada la col rizada y saltéela hasta que esté blandita, o alrededor de 2 minutos.
3. Añada el agua, el consommé, los tomates, las papas, los frijoles, las especias, y el perejil.
4. Cocine la sopa a fuego medio por 25 minutos, o hasta que las papas estén blanditas.
5. Ponga sal y pimienta al gusto a la sopa.

Información nutricional por porción: Calorías 277, Carbohidratos 51g, Fibra 10g, Proteínas 10g, Grasa Total 5g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 401mg, Vitamina A 183% (Porcentaje de Valor Diario), Vitamina C 177%, Calcio 21%



Adaptación de: AllRecipes.com
USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.