

Cabbage, Potato & White Bean Soup

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4-6 servings **Total Time:** 45 minutes

Ingredients:

1/4 cup water or 2 tablespoons oil (for sauteing)
1 onion, diced
2 carrots, diced
2 stalks celery, diced
2 – 3 cloves garlic, minced
1 tablespoon herbs de Provence OR 1 teaspoon each of thyme, rosemary, oregano
1 can (15 oz) diced tomatoes (fired roasted if preferred)
5 – 6 cups low-sodium broth or water
3 medium gold potatoes, diced
1/2 head large savoy cabbage (about 4 cups), sliced
2 cans (15 oz), drained and rinsed (use cannellini, great northern or navy)
salt & fresh cracked pepper, to taste
1/4 cup chopped parsley, to garnish



1. Sauté: In a large Dutch oven or stock pot, heat water/oil over medium to medium-high heat, add onion, carrots and celery, sauté for 5 minutes. Add garlic and spices, sauté for 1 minute more or until fragrant.
2. Add remaining ingredients: Tomatoes, potatoes, cabbage, beans, and broth.
3. Simmer: Bring to a boil, cover, reduce heat to low, and simmer for 20 – 30 minutes, or until potatoes and cabbage are tender. Taste for seasoning adding salt & pepper as needed.
4. Serve topped with parsley and a serving of any type of bread (toasted if preferred). Enjoy!



Adapted from: simple-veganista.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Cabbage, Potato & White Bean Soup

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4-6 servings **Total Time:** 45 minutes

Ingredients:

1/4 cup water or 2 tablespoons oil (for sauteing)
1 onion, diced
2 carrots, diced
2 stalks celery, diced
2 – 3 cloves garlic, minced
1 tablespoon herbs de Provence OR 1 teaspoon each of thyme, rosemary, oregano
1 can (15 oz) diced tomatoes (fired roasted if preferred)
5 – 6 cups low-sodium broth or water
3 medium gold potatoes, diced
1/2 head large savoy cabbage (about 4 cups), sliced
2 cans (15 oz), drained and rinsed (use cannellini, great northern or navy)
salt & fresh cracked pepper, to taste
1/4 cup chopped parsley, to garnish



1. Sauté: In a large Dutch oven or stock pot, heat water/oil over medium to medium-high heat, add onion, carrots and celery, sauté for 5 minutes. Add garlic and spices, sauté for 1 minute more or until fragrant.
2. Add remaining ingredients: Tomatoes, potatoes, cabbage, beans, and broth.
3. Simmer: Bring to a boil, cover, reduce heat to low, and simmer for 20 – 30 minutes, or until potatoes and cabbage are tender. Taste for seasoning adding salt & pepper as needed.
4. Serve topped with parsley and a serving of any type of bread (toasted if preferred). Enjoy!



Adapted from: simple-veganista.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Sopa de col, Patata y Judías Blancas

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4-6 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

Ingredientes:

1/4 de taza de agua o 2 cucharadas de aceite (para saltear)
1 cebolla, cortada en dados
2 zanahorias, cortadas en dados
2 tallos de apio, cortados en dados
2 - 3 dientes de ajo, picados
1 cucharada de hierbas de Provenza O 1 cucharadita de tomillo, romero y orégano
1 lata (15 onzas) de tomates cortados en dados (asados al fuego si se prefiere)
5 - 6 tazas de caldo bajo en sodio o agua
3 patatas doradas medianas, cortadas en dados
1/2 cabeza de col rizada grande (unas 4 tazas), cortada en rodajas
2 latas (15 oz), escurridas y enjuagadas (use cannellini, great northern o navy)
sal y pimienta fresca, al gusto
1/4 de taza de perejil picado, para decorar



1. Saltear: En una olla grande, calentar el agua/aceite a fuego medio o medio-alto, añadir la cebolla, las zanahorias y el apio y saltear durante 5 minutos. Añadir el ajo y las especias, saltear durante 1 minuto más o hasta que estén fragantes.
2. Añadir el resto de los ingredientes: Tomates, patatas, col, judías y caldo.
3. Cocinar a fuego lento: Llevar a ebullición, tapar, reducir el fuego a bajo y cocer a fuego lento durante 20-30 minutos, o hasta que las patatas y la col estén tiernas. Probar la sazón añadiendo sal y pimienta según sea necesario.
4. Servir con perejil y una porción de cualquier tipo de pan (tostado si se prefiere). Disfrute.



Adaptado de: simple-veganista.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Sopa de col, Patata y Judías Blancas

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4-6 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

Ingredientes:

1/4 de taza de agua o 2 cucharadas de aceite (para saltear)
1 cebolla, cortada en dados
2 zanahorias, cortadas en dados
2 tallos de apio, cortados en dados
2 - 3 dientes de ajo, picados
1 cucharada de hierbas de Provenza O 1 cucharadita de tomillo, romero y orégano
1 lata (15 onzas) de tomates cortados en dados (asados al fuego si se prefiere)
5 - 6 tazas de caldo bajo en sodio o agua
3 patatas doradas medianas, cortadas en dados
1/2 cabeza de col rizada grande (unas 4 tazas), cortada en rodajas
2 latas (15 oz), escurridas y enjuagadas (use cannellini, great northern o navy)
sal y pimienta fresca, al gusto
1/4 de taza de perejil picado, para decorar



1. Saltear: En una olla grande, calentar el agua/aceite a fuego medio o medio-alto, añadir la cebolla, las zanahorias y el apio y saltear durante 5 minutos. Añadir el ajo y las especias, saltear durante 1 minuto más o hasta que estén fragantes.
2. Añadir el resto de los ingredientes: Tomates, patatas, col, judías y caldo.
3. Cocinar a fuego lento: Llevar a ebullición, tapar, reducir el fuego a bajo y cocer a fuego lento durante 20-30 minutos, o hasta que las patatas y la col estén tiernas. Probar la sazón añadiendo sal y pimienta según sea necesario.
4. Servir con perejil y una porción de cualquier tipo de pan (tostado si se prefiere). Disfrute.



Adaptado de: simple-veganista.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664