

Navy Bean Soup

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

Makes: 8 servings **Total Time:** 4 hours 15 minutes

Ingredients:

16-ounce bag of dried white navy beans	1 zucchini, chopped
2 tablespoons olive oil	2 teaspoons garlic powder
1 large onion, chopped	1 teaspoon pepper
2 medium potatoes cut into cubes	1 ½ teaspoon salt
2 large carrots, chopped	1 teaspoon dried thyme
2 celery stalks, chopped	



1. Soak beans overnight in water, covering beans by 1 inch.
2. In a large pot, add olive oil and chopped onion, carrot, celery, potato, and zucchini. Sauté 6-8 minutes.
3. Drain and rinse beans. Add beans to stock pot. Add thyme, garlic, and fresh water to cover beans by 1 inch. Bring to a boil, cover, and lower heat to simmer for 4 hours or until beans are soft, but not mushy.
4. Season to taste and serve with crusty bread.



Adapted from: keviniscooking.com

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

Navy Bean Soup

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

Makes: 8 servings **Total Time:** 4 hours 15 minutes

Ingredients:

16-ounce bag of dried white navy beans	1 zucchini, chopped
2 tablespoons olive oil	2 teaspoons garlic powder
1 large onion, chopped	1 teaspoon pepper
2 medium potatoes cut into cubes	1 ½ teaspoon salt
2 large carrots, chopped	1 teaspoon dried thyme
2 celery stalks, chopped	



1. Soak beans overnight in water, covering beans by 1 inch.
2. In a large pot, add olive oil and chopped onion, carrot, celery, potato, and zucchini. Sauté 6-8 minutes.
3. Drain and rinse beans. Add beans to stock pot. Add thyme, garlic, and fresh water to cover beans by 1 inch. Bring to a boil, cover, and lower heat to simmer for 4 hours or until beans are soft, but not mushy.
4. Season to taste and serve with crusty bread.



Adapted from: keviniscooking.com

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

Sopa de Alubias Blancas

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

Hace: 8 porciones **Tiempo total:** 4 horas 15 minutos

Ingredientes:

Bolsa de 16 onzas de alubias blancas secas	1 calabacín picado
2 cucharadas de aceite de oliva	2 cucharaditas de ajo en polvo
1 cebolla grande picada	1 cucharadita de pimienta
2 patatas medianas cortadas en cubos	1 ½ cucharadita de sal
2 zanahorias grandes picadas	1 cucharadita de tomillo seco
2 tallos de apio picados	



1. Remojar las alubias toda la noche en agua, cubriendo las alubias una pulgada.
2. En una olla grande, añadir aceite de oliva y cebolla, zanahoria, apio, patata y calabacín picados. Saltear de 6 - 8 minutos.
3. Escurrir y enjuagar las alubias. Añadir las alubias a la olla. Añadir el tomillo, el ajo y el agua fresca para cubrir las alubias una pulgada. Llevar a ebullición, tapar y bajar el fuego para cocer a fuego lento durante 4 horas o hasta que las alubias estén blandas, pero no blandas.
4. Sazonar al gusto y servir con pan crujiente.



Adaptado de: keviniscooking.com

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

Sopa de Alubias Blancas

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

Hace: 8 porciones **Tiempo total:** 4 horas 15 minutos

Ingredientes:

Bolsa de 16 onzas de alubias blancas secas	1 calabacín picado
2 cucharadas de aceite de oliva	2 cucharaditas de ajo en polvo
1 cebolla grande picada	1 cucharadita de pimienta
2 patatas medianas cortadas en cubos	1 ½ cucharadita de sal
2 zanahorias grandes picadas	1 cucharadita de tomillo seco
2 tallos de apio picados	



1. Remojar las alubias toda la noche en agua, cubriendo las alubias una pulgada.
2. En una olla grande, añadir aceite de oliva y cebolla, zanahoria, apio, patata y calabacín picados. Saltear de 6 - 8 minutos.
3. Escurrir y enjuagar las alubias. Añadir las alubias a la olla. Añadir el tomillo, el ajo y el agua fresca para cubrir las alubias una pulgada. Llevar a ebullición, tapar y bajar el fuego para cocer a fuego lento durante 4 horas o hasta que las alubias estén blandas, pero no blandas.
4. Sazonar al gusto y servir con pan crujiente.



Adaptado de: keviniscooking.com

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