

Tomato Soup Vegetable Stew

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

Makes: 4-6 servings **Total Time:** 50 minutes

Ingredients:

1 can (10.75 ounces) tomato soup	3 cloves garlic, minced
1 can (15 ounces) mixed vegetables, drained	4 cups vegetable broth
1 can (15 ounces) white beans or chickpeas, drained	1 teaspoon dried thyme
1 cup diced potatoes	1 teaspoon dried rosemary
1 cup diced carrots	Salt and pepper, to taste
1 cup diced celery	
1 onion, diced	
2 tablespoons olive oil	



1. In a large pot or Dutch oven, heat the olive oil over medium heat.
2. Add the diced onion, garlic, diced potatoes, diced carrots, and diced celery to the pot. Sauté for about 5 minutes until the vegetables start to soften.
3. Pour in the vegetable broth and add the dried thyme, dried rosemary, salt, and pepper. Stir to combine.
4. Bring the mixture to a simmer. Cover the pot and let the stew simmer for about 15-20 minutes, or until the potatoes and carrots are tender.
5. Stir in the drained mixed vegetables and white beans or chickpeas. Allow the stew to cook for an additional 5-10 minutes to heat the beans and vegetables through.
6. Add the tomato soup to the pot. Stir well to combine and allow the flavors to meld for a few more minutes.
7. Taste the stew and adjust the seasonings, adding more salt and pepper if needed.



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

Tomato Soup Vegetable Stew

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

Makes: 4-6 servings **Total Time:** 50 minutes

Ingredients:

1 can (10.75 ounces) tomato soup	3 cloves garlic, minced
1 can (15 ounces) mixed vegetables, drained	4 cups vegetable broth
1 can (15 ounces) white beans or chickpeas, drained	1 teaspoon dried thyme
1 cup diced potatoes	1 teaspoon dried rosemary
1 cup diced carrots	Salt and pepper, to taste
1 cup diced celery	
1 onion, diced	
2 tablespoons olive oil	



1. In a large pot or Dutch oven, heat the olive oil over medium heat.
2. Add the diced onion, garlic, diced potatoes, diced carrots, and diced celery to the pot. Sauté for about 5 minutes until the vegetables start to soften.
3. Pour in the vegetable broth and add the dried thyme, dried rosemary, salt, and pepper. Stir to combine.
4. Bring the mixture to a simmer. Cover the pot and let the stew simmer for about 15-20 minutes, or until the potatoes and carrots are tender.
5. Stir in the drained mixed vegetables and white beans or chickpeas. Allow the stew to cook for an additional 5-10 minutes to heat the beans and vegetables through.
6. Add the tomato soup to the pot. Stir well to combine and allow the flavors to meld for a few more minutes.
7. Taste the stew and adjust the seasonings, adding more salt and pepper if needed.



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

Sopa de Tomate Menestra de Verduras

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

Hace: 4-6 porciones **Tiempo total:** 50 minutos

Ingredientes:

1 taza de patatas cortadas en dados	3 dientes de ajo picados
1 taza de zanahorias cortadas en dados	4 tazas de caldo de verduras
1 taza de apio cortado en dados	1 cucharadita de tomillo seco
1 cebolla picada	1 cucharadita de romero seco
2 cucharadas de aceite de oliva	Sal y pimienta al gusto
1 lata (10,75 onzas) de sopa de tomate	
1 lata (15 onzas) de verduras mixtas, escurridas	
1 lata (15 onzas) de alubias blancas o garbanzos, escurridos	



1. En una olla grande u horno holandés, calentar el aceite de oliva a fuego medio.
2. Añadir a la olla la cebolla, el ajo, las patatas, las zanahorias y el apio cortados en dados. Saltear durante unos 5 minutos hasta que las verduras empiecen a ablandarse.
3. Vierta el caldo de verduras y añada el tomillo seco, el romero seco, la sal y la pimienta. Remover para combinar.
4. Dejar que la mezcla hierva a fuego lento. Tapar la olla y dejar cocer a fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que las patatas y las zanahorias estén tiernas.
5. Incorporar las verduras escurridas y las alubias blancas o los garbanzos. Deje que el guiso se cocine durante 5-10 minutos más para calentar bien las alubias y las verduras.
6. Añadir la sopa de tomate a la olla. Remover bien para combinar y dejar que los sabores se mezclen durante unos minutos más.
7. Probar el guiso y ajustar los condimentos, añadiendo más sal y pimienta si es necesario.



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

Sopa de Tomate Menestra de Verduras

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

Hace: 4-6 porciones **Tiempo total:** 50 minutos

Ingredientes:

1 taza de patatas cortadas en dados	3 dientes de ajo picados
1 taza de zanahorias cortadas en dados	4 tazas de caldo de verduras
1 taza de apio cortado en dados	1 cucharadita de tomillo seco
1 cebolla picada	1 cucharadita de romero seco
2 cucharadas de aceite de oliva	Sal y pimienta al gusto
1 lata (10,75 onzas) de sopa de tomate	
1 lata (15 onzas) de verduras mixtas, escurridas	
1 lata (15 onzas) de alubias blancas o garbanzos, escurridos	



1. En una olla grande u horno holandés, calentar el aceite de oliva a fuego medio.
2. Añadir a la olla la cebolla, el ajo, las patatas, las zanahorias y el apio cortados en dados. Saltear durante unos 5 minutos hasta que las verduras empiecen a ablandarse.
3. Vierta el caldo de verduras y añada el tomillo seco, el romero seco, la sal y la pimienta. Remover para combinar.
4. Dejar que la mezcla hierva a fuego lento. Tapar la olla y dejar cocer a fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que las patatas y las zanahorias estén tiernas.
5. Incorporar las verduras escurridas y las alubias blancas o los garbanzos. Deje que el guiso se cocine durante 5-10 minutos más para calentar bien las alubias y las verduras.
6. Añadir la sopa de tomate a la olla. Remover bien para combinar y dejar que los sabores se mezclen durante unos minutos más.
7. Probar el guiso y ajustar los condimentos, añadiendo más sal y pimienta si es necesario.



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