

Creamy Instant Milk Two-Bean Soup

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

Makes: 4-6 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

1 can (15 ounce) pinto beans, drained and rinsed
1 can (15 ounce) black beans, drained and rinsed
1 onion, finely chopped
2 cloves garlic, minced
2 carrots, peeled and diced
2 celery stalks, diced
Green beans
4 cups vegetable broth
1 teaspoon olive oil
1 teaspoon dried thyme
1 teaspoon dried oregano
Salt and pepper to taste
4 tablespoons of instant milk powder



1. In a large pot, heat the olive oil over medium heat. Add the chopped onion, garlic, carrots, and celery. Sauté for about 5 minutes until the vegetables are tender and the onions are translucent.
2. Add the drained and rinsed pinto beans, black beans, and white beans to the pot. Stir to combine with the sautéed vegetables.
3. Pour in the vegetable broth and add the dried thyme, oregano, and milk powder. Season with salt and pepper to taste. Stir well.
4. Bring the soup to a boil, then reduce the heat to low, cover, and simmer for about 15-20 minutes.
5. Taste the soup and adjust the seasonings if needed.



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

Creamy Instant Milk Two-Bean Soup

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

Makes: 4-6 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

1 can (15 ounce) pinto beans, drained and rinsed
1 can (15 ounce) black beans, drained and rinsed
1 onion, finely chopped
2 cloves garlic, minced
2 carrots, peeled and diced
2 celery stalks, diced
Green beans
4 cups vegetable broth
1 teaspoon olive oil
1 teaspoon dried thyme
1 teaspoon dried oregano
Salt and pepper to taste
4 tablespoons of instant milk powder



1. In a large pot, heat the olive oil over medium heat. Add the chopped onion, garlic, carrots, and celery. Sauté for about 5 minutes until the vegetables are tender and the onions are translucent.
2. Add the drained and rinsed pinto beans, black beans, and white beans to the pot. Stir to combine with the sautéed vegetables.
3. Pour in the vegetable broth and add the dried thyme, oregano, and milk powder. Season with salt and pepper to taste. Stir well.
4. Bring the soup to a boil, then reduce the heat to low, cover, and simmer for about 15-20 minutes.
5. Taste the soup and adjust the seasonings if needed.



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

Sopa Cremosa Instantánea de Dos Judías con Leche

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

Hace: 4-6 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

Ingredientes:

1 lata (15 onzas) de judías pintas, escurridas y enjuagadas
1 lata (15 onzas) de alubias negras, escurridas y enjuagadas
1 cebolla finamente picada
2 dientes de ajo picados
2 zanahorias peladas y cortadas en dados
2 tallos de apio cortados en dados
Judías verdes
4 tazas de caldo de verduras
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de tomillo seco
1 cucharadita de orégano seco
Sal y pimienta al gusto
4 cucharadas de leche en polvo instantánea



1. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla picada, el ajo, las zanahorias y el apio. Saltear durante unos 5 minutos hasta que las verduras estén tiernas y la cebolla transparente.
2. Añade las judías pintas, negras y blancas escurridas y enjuagadas. Remover para combinar con las verduras salteadas.
3. Vierta el caldo de verduras y añada el tomillo seco, el orégano y la leche en polvo. Sazone con sal y pimienta al gusto. Remover bien.
4. Llevar la sopa a ebullición, luego reducir el fuego a bajo, tapar y cocer a fuego lento durante unos 15-20 minutos.
5. Pruebe la sopa y rectifique los condimentos si es necesario.



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

Sopa Cremosa Instantánea de Dos Judías con Leche

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

Hace: 4-6 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

Ingredientes:

1 lata (15 onzas) de judías pintas, escurridas y enjuagadas
1 lata (15 onzas) de alubias negras, escurridas y enjuagadas
1 cebolla finamente picada
2 dientes de ajo picados
2 zanahorias peladas y cortadas en dados
2 tallos de apio cortados en dados
Judías verdes
4 tazas de caldo de verduras
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de tomillo seco
1 cucharadita de orégano seco
Sal y pimienta al gusto
4 cucharadas de leche en polvo instantánea



1. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla picada, el ajo, las zanahorias y el apio. Saltear durante unos 5 minutos hasta que las verduras estén tiernas y la cebolla transparente.
2. Añade las judías pintas, negras y blancas escurridas y enjuagadas. Remover para combinar con las verduras salteadas.
3. Vierta el caldo de verduras y añada el tomillo seco, el orégano y la leche en polvo. Sazone con sal y pimienta al gusto. Remover bien.
4. Llevar la sopa a ebullición, luego reducir el fuego a bajo, tapar y cocer a fuego lento durante unos 15-20 minutos.
5. Pruebe la sopa y rectifique los condimentos si es necesario.



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