

Navy Bean Soup

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

Makes: 6 servings **Cooking Time:** 2 hours

Ingredients:

1 bay leaf	1 cup dried navy beans
1 teaspoon dried thyme	5 cups water
1 teaspoon salt	2 tablespoons olive oil
1/2 teaspoon black pepper	1 medium onion, chopped
4 cups chicken or vegetable broth	2 cloves garlic, minced
2 cups chopped fresh spinach or kale	2 carrots, peeled and diced
Juice of 1 lemon (about 2 tablespoons)	2 celery stalks, diced



1. Place the beans in a large bowl and cover them with about 4 cups of water. Allow them to soak 4-12 hours. Drain and rinse the soaked beans before using.
2. 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 start to soften. Add the soaked navy beans, bay leaf, dried thyme, salt, and black pepper.
3. Pour in the water and broth. Bring the mixture to a boil, then reduce the heat to low. Cover the pot and simmer for about 1.5 to 2 hours, or until the beans are tender and cooked through. If using a ham hock, remove it from the soup, shred the meat, and return the meat to the pot.
4. If you'd like to add greens to your soup, stir in the chopped fresh spinach or kale during the last 10 minutes of cooking. Cook until the greens are wilted and tender.
5. Remove the bay leaf from the soup. Stir in the lemon juice for a bright and fresh flavor. Taste and adjust the seasoning with more salt and pepper if needed.



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

Navy Bean Soup

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

Makes: 6 servings **Cooking Time:** 2 hours

Ingredients:

1 bay leaf	1 cup dried navy beans
1 teaspoon dried thyme	5 cups water
1 teaspoon salt	2 tablespoons olive oil
1/2 teaspoon black pepper	1 medium onion, chopped
4 cups chicken or vegetable broth	2 cloves garlic, minced
2 cups chopped fresh spinach or kale	2 carrots, peeled and diced
Juice of 1 lemon (about 2 tablespoons)	2 celery stalks, diced



1. Place the beans in a large bowl and cover them with about 4 cups of water. Allow them to soak 4-12 hours. Drain and rinse the soaked beans before using.
2. 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 start to soften. Add the soaked navy beans, bay leaf, dried thyme, salt, and black pepper.
3. Pour in the water and broth. Bring the mixture to a boil, then reduce the heat to low. Cover the pot and simmer for about 1.5 to 2 hours, or until the beans are tender and cooked through. If using a ham hock, remove it from the soup, shred the meat, and return the meat to the pot.
4. If you'd like to add greens to your soup, stir in the chopped fresh spinach or kale during the last 10 minutes of cooking. Cook until the greens are wilted and tender.
5. Remove the bay leaf from the soup. Stir in the lemon juice for a bright and fresh flavor. Taste and adjust the seasoning with more salt and pepper if needed.



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: 6 porciones **Tiempo de Cocción:** 2 horas

Ingredientes:

1 hoja de laurel	1 taza de alubias blancas secas
1 cucharadita de tomillo seco	5 tazas de agua
1 cucharadita de sal	2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 cucharadita de pimienta negra	1 cebolla mediana picada
4 tazas de caldo de pollo o verduras	2 dientes de ajo picados
2 tazas de espinacas o col rizada frescas picadas	2 zanahorias peladas y cortadas en dados
Zumo de 1 limón (unas 2 cucharadas)	2 tallos de apio, cortados en dados



1. Coloque las alubias en un bol grande y cúbralas con unas 4 tazas de agua. Déjelas en remojo de 4 a 12 horas. Escurra y enjuague las alubias remojadas antes de usarlas.
2. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla, el ajo, las zanahorias y el apio picados. Saltear durante unos 5 minutos hasta que las verduras empiecen a ablandarse. Añadir las alubias blancas remojadas, la hoja de laurel, el tomillo seco, la sal y la pimienta negra.
3. Vierta el agua y el caldo. Llevar la mezcla a ebullición, luego reducir el fuego a bajo. Tapar la olla y cocer a fuego lento entre 1,5 y 2 horas, o hasta que las alubias estén tiernas y bien cocidas. Si utiliza un jarrete de jamón, retírelo de la sopa, desmenuce la carne y devuélvala a la olla.
4. Si desea añadir verduras a la sopa, añada las espinacas frescas picadas o la col rizada durante los últimos 10 minutos de cocción. Cocine hasta que las verduras estén marchitas y tiernas.
5. Retira la hoja de laurel de la sopa. Añada el zumo de limón para darle un sabor fresco y brillante. Pruébelo y rectifique la sazón con más sal y pimienta si es necesario.



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: 6 porciones **Tiempo de Cocción:** 2 horas

Ingredientes:

1 hoja de laurel	1 taza de alubias blancas secas
1 cucharadita de tomillo seco	5 tazas de agua
1 cucharadita de sal	2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 cucharadita de pimienta negra	1 cebolla mediana picada
4 tazas de caldo de pollo o verduras	2 dientes de ajo picados
2 tazas de espinacas o col rizada frescas picadas	2 zanahorias peladas y cortadas en dados
Zumo de 1 limón (unas 2 cucharadas)	2 tallos de apio, cortados en dados



1. Coloque las alubias en un bol grande y cúbralas con unas 4 tazas de agua. Déjelas en remojo de 4 a 12 horas. Escurra y enjuague las alubias remojadas antes de usarlas.
2. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla, el ajo, las zanahorias y el apio picados. Saltear durante unos 5 minutos hasta que las verduras empiecen a ablandarse. Añadir las alubias blancas remojadas, la hoja de laurel, el tomillo seco, la sal y la pimienta negra.
3. Vierta el agua y el caldo. Llevar la mezcla a ebullición, luego reducir el fuego a bajo. Tapar la olla y cocer a fuego lento entre 1,5 y 2 horas, o hasta que las alubias estén tiernas y bien cocidas. Si utiliza un jarrete de jamón, retírelo de la sopa, desmenuce la carne y devuélvala a la olla.
4. Si desea añadir verduras a la sopa, añada las espinacas frescas picadas o la col rizada durante los últimos 10 minutos de cocción. Cocine hasta que las verduras estén marchitas y tiernas.
5. Retira la hoja de laurel de la sopa. Añada el zumo de limón para darle un sabor fresco y brillante. Pruébelo y rectifique la sazón con más sal y pimienta si es necesario.



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