



CREAMY CAULIFLOWER & BEAN SOUP



This velvety Cauliflower White Bean Soup is packed with wholesome ingredients like cauliflower, carrots, celery, and onion. Instead of relying on milk or cream, it uses white beans to naturally thicken the soup, making it a nutritious and flavorful dairy-free option.

Nutritional Facts:

Beans and cheese are excellent sources of lean protein, while the blend of cauliflower, carrots, celery, and herbs offers a robust supply of dietary fiber, essential vitamins (A, B, C, and K), powerful antioxidants, and key minerals. This nutrient-packed combination supports digestive wellness, strengthens the immune system, increases energy levels, and promotes heart and bone health. Additionally, it can help with weight management and lower the risk of chronic conditions such as diabetes, cancer, and osteoporosis.

Ingredients (Serves 4):

1 large cauliflower, florets and stems (about 6 cups), reserve about 1 cup for roasting to garnish	2 cloves garlic, peeled and smashed
2 tablespoons olive oil	1 (14.5 ounce) can navy beans, drained
1 onion, peeled and chopped	1 quart vegetable broth
2 celery stalks, chopped	1 teaspoon thyme dried leaves
1 carrot, peeled and grated	1 1-inch chunk Parmesan cheese
	salt and ground black pepper to taste

Instructions:

1. Break the cauliflower into small, bite-sized florets, keeping some of the tender stems and discarding any tough pieces.
2. In a medium-sized pot, warm the olive oil over medium heat. Add the chopped onion, celery, and carrots, and sauté for about 5 minutes until they begin to soften.
3. Stir in the cauliflower and minced garlic, ensuring the vegetables are well coated. Add the white beans, vegetable broth, thyme, and a wedge of Parmesan cheese. Bring the mixture to a gentle simmer, then lower the heat.
4. Let it simmer uncovered for 15 to 18 minutes, or until the cauliflower is tender.
5. Season with salt and freshly ground black pepper to your liking.
6. Use a blender to purée the soup until smooth.
7. Ladle into bowls and top with crispy roasted Parmesan cauliflower croutons.

Serve & Enjoy!

Recipe adapted from: www.theharvestkitchen.com

 (562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832



SOPA CREMOSA DE COLIFLOR Y FRIJOLES



Esta cremosa sopa de coliflor y frijoles blancos está repleta de ingredientes saludables como coliflor, zanahoria, apio y cebolla. En lugar de usar leche o crema, utiliza frijoles blancos para espesar la sopa de forma natural, convirtiéndola en una opción nutritiva y sabrosa sin lácteos.

Información nutricional:

Los frijoles y el queso son excelentes fuentes de proteína magra, mientras que la mezcla de coliflor, zanahoria, apio y hierbas ofrece un aporte considerable de fibra dietética, vitaminas esenciales (A, B, C y K), poderosos antioxidantes y minerales clave. Esta combinación rica en nutrientes favorece el bienestar digestivo, fortalece el sistema inmunitario, aumenta los niveles de energía y promueve la salud del corazón y los huesos. Además, puede ayudar a controlar el peso y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer y la osteoporosis.

Ingredientes (4 porciones):

1 coliflor, floretes y tallos (6 tazas), reserve aproximadamente 1 taza para asar y decorar	2 dientes de ajo, pelados y machacados
2 cucharadas de aceite de oliva	1 lata (14.5 onzas) de frijoles blancos, escurridos
1 cebolla, pelada y picada	1 litro de caldo de verduras
2 tallos de apio, picados	1 cucharadita de hojas secas de tomillo
1 zanahoria, pelada y rallada	1 trozo de queso parmesano de 2.5 cm
	Sal y pimienta negra molida al gusto

Instrucciones:

1. Rompa la coliflor en ramilletes pequeños, del tamaño de un bocado, conservando algunos de los tallos tiernos y desechando las partes duras.
2. En una olla mediana, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añada la cebolla picada, el apio y las zanahorias y saltee durante unos 5 minutos hasta que empiecen a ablandarse.
3. Incorpore la coliflor y el ajo picado, asegurándose de que las verduras queden bien cubiertas. Añada las judías blancas, el caldo de verduras, el tomillo y una rodaja de queso parmesano. Cocine a fuego lento y luego baje el fuego.
4. Deje cocer a fuego lento sin tapar de 15 a 18 minutos, o hasta que la coliflor esté tierna.
5. Sazone con sal y pimienta negra recién molida al gusto.
6. Licúe la sopa hasta que esté suave.
7. Sirva en tazones y cubra con crutones crujientes de coliflor asada con parmesano.

¡Sirve y disfruta!

Receta adaptada de: www.dishingouthealth.com



(562) 612-5001



Help Me Help You

A 501(c)(3) nonprofit charity

info@helpmehelpu.org



www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832