



# LIP SMACKING MINESTRONE SOUP



Minestrone soup is a tasty, hearty, and healthy meal packed with seasonal vegetables. Rich in flavors and nutrition, this recipe makes a lip-smacking meal the whole family will enjoy.

## Nutritional Facts:

Collard greens, carrots, green beans, squash, mushrooms, black beans, and squash together are a good source of dietary fiber; protein; rich in B vitamins and vitamins, A, C and K; manganese, potassium, and folate. Garlic and red chili pepper or bell peppers, and cheese together are rich in fiber, protein, antioxidants, potassium, and vitamins A, C, and K.

This assists with digestion, weight management, heart and bone health; blood pressure, and cholesterol levels; boosts immune function and energy levels; and aids in the management of osteoporosis, cancer, and diabetes.

## Ingredients (Serves 4):

4 Tablespoons olive oil, divided	1 large can (28 ounces) diced tomatoes
1 medium yellow onion, chopped	4 cups (32 ounces) vegetable broth
2 medium carrots, peeled and chopped	2 cups water
2 medium ribs celery, chopped	Salt and Pepper to Taste
¼ cup pasta sauce/tomato paste	Pinch of red pepper flakes
2 cups chopped seasonal vegetables (potatoes, squash, mushrooms, green beans, black beans, sweet potato)	1 cup pasta of your choice
4 cloves garlic, minced	1 can (15 ounces) beans rinsed and drained
1 Tablespoon Italian mixed herbs	2 cups chopped collard greens
	2 teaspoons lemon juice
	Freshly grated cheese for garnishing

## Instructions:

1. Warm 3 tablespoons of the olive oil in a pot over medium heat. Add the onion, carrot, celery, pasta sauce and a pinch of salt. Cook, stirring often, until the vegetables have softened, about 7 to 10 minutes.
2. Add the seasonal vegetables, garlic, and mixed herbs. Stir to cook until fragrant, about 2 minutes.
3. Mix in diced tomatoes and their juices, broth and water. Add the salt, black pepper, and red pepper flakes.
4. Raise heat to medium-high and bring the mixture to a boil, then partially cover the pot with the lid. Reduce heat to simmer for 15 minutes.
5. Add the pasta, beans and collard greens. Continue simmering, uncovered, for 20 minutes or until the pasta is cooked al dente and the greens are tender.
6. Remove the pot from the heat. Stir in the lemon juice and tablespoon of olive oil. Taste and season with more salt and pepper. Serve and garnish bowls of soup with shredded cheese.

***Eat & Enjoy!***

Recipe adapted from: [www.cookieandkate.com](http://www.cookieandkate.com)

**Help Me Help You**

A 501(c)(3) nonprofit charity



(562) 612-5001



[info@helpmehelpu.org](mailto:info@helpmehelpu.org)



[www.helpmehelpu.org](http://www.helpmehelpu.org)

The MSC 1301 W. 12<sup>th</sup> Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832



# DELICIOSA SOPA MINESTRONE



La sopa minestrone es una comida sabrosa, sustanciosa y saludable, repleta de verduras de temporada. Rica en sabor y nutrición, esta receta es una comida deliciosa que toda la familia disfrutará.

## Información nutricional:

La berza, la zanahoria, las judías verdes, la calabaza, los champiñones, los frijoles negros y la calabaza juntos son una buena fuente de fibra dietética y proteínas; ricos en vitaminas del complejo B, A, C y K; manganeso, potasio y folato. El ajo, el chile rojo o los pimientos morrones, y el queso juntos son ricos en fibra, proteínas, antioxidantes, potasio y vitaminas A, C y K. Esto favorece la digestión, el control de peso, la salud del corazón y los huesos; la presión arterial y los niveles de colesterol; refuerza la función inmunitaria y los niveles de energía; y ayuda en el manejo de la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

## Ingredientes (4 porciones):

4 cucharadas de aceite de oliva, divididas	1 lata grande (28 onzas) de tomates picados
1 cebolla amarilla mediana, picada	4 tazas (32 onzas) de caldo de verduras
2 zanahorias medianas, peladas y picadas	2 tazas de agua
2 tallos de apio medianos, picados	Sal y pimienta al gusto
¼ taza de salsa para pasta/pasta de tomate	Una pizca de hojuelas de pimiento rojo
2 tazas de verduras de temporada picadas (papas, calabaza, champiñones, judías verdes, frijoles negros, boniato)	1 taza de pasta de su elección
4 dientes de ajo, picados	1 lata (15 onzas) de frijoles enjuagados y escurridos
1 cucharada de hierbas italianas mixtas	2 tazas de berza picada
	2 cucharaditas de jugo de limón
	Queso recién rallado para decorar

## Instrucciones:

1. Calienta 3 cucharadas de aceite de oliva en una olla a fuego medio. Agrega la cebolla, la zanahoria, el apio, la salsa para pasta y una pizca de sal. Cocina, revolviendo con frecuencia, hasta que las verduras se ablanden, aproximadamente de 7 a 10 minutos.
2. Agrega las verduras de temporada, el ajo y las hierbas aromáticas. Revuelve hasta que desprendan aroma, aproximadamente 2 minutos.
3. Incorpora los tomates picados y su jugo, el caldo y el agua. Agrega la sal, la pimienta negra y las hojuelas de pimiento rojo.
4. Sube el fuego a medio-alto y deja que hierva. Luego, tapa parcialmente la olla. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Agrega la pasta, los frijoles y la berza. Continúa cocinando a fuego lento, sin tapar, durante 20 minutos o hasta que la pasta esté cocida al diente y las verduras estén tiernas.
6. Retira la olla del fuego. Incorpora el jugo de limón y una cucharada de aceite de oliva. Prueba y sazona con más sal y pimienta. Sirva y adorne los tazones de sopa con queso rallado.

**¡Come y disfruta!**

Receta adaptada de: [www.cookieandkate.com](http://www.cookieandkate.com)

**Help Me Help You**  
A 501(c)(3) nonprofit charity

(562) 612-5001

 [info@helpmehelpu.org](mailto:info@helpmehelpu.org)

 [www.helpmehelpu.org](http://www.helpmehelpu.org)

The MSC 1301 W. 12<sup>th</sup> Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832