

Kale White Bean Soup

INGREDIENTS

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1 Onion | 1 Sprig of Rosemary |
| 1 Carrot | 2 cans of navy beans |
| 1 Celery stick | 3-4 cups of vegetable stock |
| 2 Cloves of garlic | 1 bunch of kale |

DIRECTIONS

1. Heat a small amount of oil in a large pot over medium heat.
2. Add chopped onions, carrots, and celery and stir for five minutes until softened.
3. In a separate bowl, mash 1 can of rinsed beans with a 1/4 cup of the stock.
4. Stir minced garlic and rosemary into the vegetable mix.
5. Add mashed beans, whole beans and vegetable stock and stir to mix.
6. Bring the soup to a boil and season with salt and pepper.
7. Add chopped kale and cook until the kale is slightly wilted and bright green.
8. Serve the soup hot and enjoy!



Prep Time: 20 minutes

Cook Time: 20 minutes

Sopa de frijoles blancos y col rizada

INGREDIENTES

- | | |
|------------------|-------------------------------|
| 1 Cebolla | 1 Ramita de romero |
| 1 Zanahoria | 2 latas de frijoles blancos |
| 1 Rama de apio | 3-4 tazas de caldo de verdura |
| 2 Dientes de ajo | 1 puñada de col rizada |

DIRECCIONES

1. Calentar una pequeña cantidad de aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Añadir la cebolla, zanahoria y el apio picado y revolver durante cinco minutos hasta que se ablanden.
3. En un bol aparte, machacar 1 lata de frijoles enjuagados con 1/4 de taza de caldo.
4. Incorpore el ajo picado y el romero a la mezcla de verduras.
5. Añadir el puré de frijoles, los frijoles enteros y el caldo de verduras y revuelva para mezclar.
6. Llevar la sopa a hervir y sazonar con sal y pimienta.
7. Añadir la col rizada picada y cocinar hasta que la col rizada esté ligeramente blanda y de color verde brillante.
8. Servir la sopa caliente y ¡a disfrutar!



Tiempo: 40 minutes