

Pumpkin and White Bean Soup

6 Servings

Ingredients

- 1 ½ cups **apple juice**
- 1 can (15oz) of small **white beans**
- 1 small **onion**, finely chopped
- 1 cup **water**
- 1 can (15oz) **pumpkin puree**, or 2 cups of fresh pumpkin puree

*Optional: ½ tsp cinnamon, ¼ tsp nutmeg, allspice, or ginger, or ½ tsp homemade **Pumpkin Pie Spice**, ½ tsp black pepper, ¼ tsp salt*

Instructions

1. Mash white beans, onion, and water with a fork or blender until smooth. Set aside.
2. In a large pot, add the pumpkin, juice, cinnamon, black pepper, and salt. If using nutmeg, allspice, or ginger, add that too. Stir.
3. Add the bean mix to the pot.
4. Cook over low heat for 15-20 minutes, until warmed through.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 140

Total Fat: 0g

Saturated Fat: 0g

Protein: 6g

Sodium: 250mg

Carbohydrates: 29g

Added Sugar: 0g

Fiber: 6g

Sopa de Calabaza con Frijoles Blancos

6 Porciones

Ingredientes

- 1 ½ tazas de **jugo de manzana**
- 1 lata (15oz) de **frijoles blancos pequeños**, enjuagados y escurridos
- 1 **cebolla** pequeña, finamente picada
- 1 taza de **agua**
- 1 lata (15oz) de **puré de calabaza**, o 2 tazas de puré de calabaza fresca

Opcional: ½ cucharadita de canela, ¼ cucharadita de nuez moscada, pimienta de Jamaica o jengibre, o ½ cucharadita de Especias para Pastel de Calabaza de nuestro recetario, ½ cucharadita de pimienta negra, ¼ cucharadita de sal

Preparación

1. Maje los frijoles, cebolla y agua con un tenedor o use una licuadora hasta que la mezcla esté uniforme. Reserve.
2. En una olla grande, agregue la calabaza, jugo, canela, pimienta y sal y el resto de las especias si las usa. Mezcle bien.
3. Agregue la mezcla de frijoles a la olla.
4. Cocine sobre fuego bajo por 15-20 minutos, hasta que esté caliente.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 140

Grasa Total: 0g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 6g

Sodio: 250mg

Carbohidratos: 29g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 6g

SNAP4CT.ORG
Eat well. Spend less. 

SNAP4CT.ORG
Eat well. Spend less. 