

Roasted Carrot Soup



Ingredients:

- 1 small onion, roughly diced
- 4 cups carrots, cut into sticks
- 1 Tablespoon olive oil
- 14.5-ounce can of white cannellini beans, rinsed and drained
- 1 quart reduced sodium vegetable or chicken broth
- 1/2 teaspoon salt (optional)
- 1/2 teaspoon cumin OR top with Parmesan cheese

Instructions:

1. Preheat oven to 375° F. and toss the onion and carrot with the olive oil on a baking sheet. Bake 25-28 minutes, or until the vegetables are tender. Remove from oven.
2. Add the roasted vegetables, beans, broth, and spice to a blender. Blend until very smooth.
3. Add to a medium pot set over medium-low heat on the stove and warm through. Serve warm.

Sopa de zanahoria asada



Ingredientes:

- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 4 tazas de zanahorias, cortadas en palitos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Lata de 14.5 onzas de frijoles cannellini blancos, enjuagados y escurridos
- 1 cuarto de caldo de pollo o vegetales reducido en sodio
- 1/2 cucharadita de sal (opcional)
- 1/2 cucharadita de comino O cubra con queso parmesano

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375° F. y mezcle la cebolla y la zanahoria con el aceite de oliva en una bandeja para hornear. Hornee de 25 a 28 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Retirar del horno.
2. Agregue las verduras asadas, los frijoles, el caldo y las especias a una licuadora. Licue hasta que quede muy suave.
3. Agregue a una olla mediana a fuego medio-bajo en la estufa y caliente. Sirva caliente.