

## Vegetable Soup With Rice & Beans



A perfect way to use leftover vegetables at the end of your week!

### Equipment

- chopping board
- knife
- large pot

### Ingredients

- 4 cloves garlic minced
- 1 yellow onion diced
- 2 carrots diced
- 1 tbsp oregano
- 2 celery ribs diced
- 4 cups vegetable broth
- 2 ½ cups diced tomatoes canned
- 1 ½ cups white beans drained & rinsed
- ½ lemon squeezed
- 1 ½ cups rice cooked
- 2 cups kale chopped
- ¼ cup fresh parsley

## **Instructions**

1. Add the garlic, onions, celery and carrot to a pot over medium heat along with the oregano. Saute until softened, approximately 6 minutes.
2. Add the diced tomatoes, vegetable broth and white beans. Bring to a boil, and simmer for 10 minutes.
3. Add the cooked rice, kale, lemon juice and parsley. Stir until the rice is dispersed and warm, and the kale is wilted. Serve immediately or store in the fridge for up to 4 days.

## Sopa De Verduras Con Arroz Y Frijoles



¡Una manera perfecta de aprovechar las verduras sobrantes al final de la semana!

### Equipo

- tabla de cortar
- cuchillo
- olla grande

### Ingredientes

- 4 dientes de ajo picados
- 1 cebolla amarilla picada
- 2 zanahorias cortadas en cubitos
- 1 cucharada de orégano
- 2 costillas de apio cortadas en cubitos
- 4 tazas de caldo de verduras
- 2 ½ tazas de tomates enlatados cortados en cubitos
- 1 ½ tazas de frijoles blancos escurridos y enjuagados
- ½ limón exprimido
- 1 ½ tazas de arroz cocido
- 2 tazas de col rizada picada

- ¼ de taza de perejil fresco

### **Instrucciones**

1. Agrega el ajo, la cebolla, el apio y la zanahoria a una olla a fuego medio junto con el orégano. Saltee hasta que se ablanden, aproximadamente 6 minutos.
2. Añade los tomates cortados en cubitos, el caldo de verduras y las judías blancas. Llevar a ebullición y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
3. Agrega el arroz cocido, la col rizada, el jugo de limón y el perejil. Revuelva hasta que el arroz esté disperso y tibio, y la col rizada se ablande. Sirva inmediatamente o guárdelo en el refrigerador hasta por 4 días.