

Hearty Sweet Potato & Carrot Bean Soup – serves 6

This hearty soup blends the natural sweetness of carrots and sweet potatoes with warm cumin and cinnamon. Olive oil and garlic enrich the savory base, while creamy beans add protein and fiber, and fresh herbs brighten the flavor. Nourishing and antioxidant-rich, it supports immune and digestive health.



Ingredients

- 1 tbsp olive oil
- 1 onion, chopped
- 5 carrots, chopped
- 1 sweet potato, peeled & cubed
- 2 cloves garlic, minced
- 1 can beans (white beans, cannellini, or chickpeas drained & rinsed)
- 4 cups vegetable broth
- 1 apple
- 1 tsp cinnamon
- 1 tsp cumin
- Salt & pepper to taste
- Tbsp of honey or maple syrup (optional)
- Fresh herbs as garnish (parsley or thyme)

Instructions

1. Sauté onion in olive oil 3–5 minutes until soft.
2. Add carrots, sweet potato, garlic, and spices. Cook 2–3 minutes.
3. Add broth and bring to a boil. Reduce heat; simmer 20–25 minutes until veggies are tender.
4. Stir in beans, apple and a touch of honey or syrup for sweetness.
5. For a creamy soup, blend part (or all) of it.
6. Garnish with herbs, and enjoy!

Each serving: 180 calories, 6 g of protein, 4 g fat, and 32 g carbohydrates. Fiber 7g, 300% of the daily value for vitamin A, along with vitamin C, potassium, and antioxidants from the colorful vegetables.

Sopa Sustanciosa de Batata, Zanahoria y Frijoles – rinde 6 porciones

Esta sopa sustanciosa combina la dulzura natural de las zanahorias y las batatas con el toque cálido del comino y la canela. El aceite de oliva y el ajo realzan la base salada, mientras que los frijoles cremosos aportan proteína y fibra, y las hierbas frescas iluminan el sabor. Rica en antioxidantes y muy nutritiva, apoya la salud digestiva e inmunológica.



Ingredientes

- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 5 zanahorias, picadas
- 1 camote (batata), pelado y en cubos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lata de frijoles (blancos, cannellini o garbanzos, escurridos y enjuagados)
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 manzana
- 1 cda de canela
- 1 cda de comino
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda de miel o jarabe de arce (opcional)
- Hierbas frescas para decorar (perejil o tomillo)

Instrucciones

1. Sofríe la cebolla en aceite de oliva durante 3–5 minutos, hasta que esté blanda.
2. Agrega las zanahorias, el camote (batata), el ajo y las especias. Cocina de 2 a 3 minutos.
3. Añade el caldo y lleva a ebullición. Reduce el fuego y deja hervir a fuego lento de 20 a 25 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
4. Incorpora los frijoles, la manzana y un toque de miel o jarabe para darle dulzura.
5. Para una sopa cremosa, licúa una parte (o toda) de la mezcla.
6. Adorna con hierbas ¡y disfruta!

Por porción: 180 calorías, 6 g de proteína, 4 g de grasa y 32 g de carbohidratos. Aporta 7 g de fibra, más del 300% del valor diario de vitamina A, junto con vitamina C, potasio y antioxidantes de las coloridas verduras.