

Creamy Zucchini, Carrot & White Bean Soup

Serves: 4–6 | Prep Time: 15 minutes | Cook Time: 50 minutes

Why This Recipe Supports Brain Health

This Mediterranean-inspired soup combines fiber-rich beans, colorful vegetables, olive oil, herbs, and healthy fats. Together, these ingredients support heart health, gut health, and brain health.

Ingredients

- 1 (15.5-ounce) can cannellini beans, drained and rinsed
- 4 cups chicken or vegetable stock
- 2 tablespoons extra-virgin olive oil, plus more for serving
- 1 onion, diced (or 2 leeks, sliced)
- 2 medium carrots, peeled and sliced
- 4-5 medium zucchini or summer squash, sliced
- 2 garlic cloves, sliced
- 2 teaspoons kosher salt
- ½ teaspoon black pepper
- ½ cup fresh basil leaves, torn
- 1 tablespoon lemon juice
- ⅓ cup toasted walnuts, sunflower seeds, pumpkin seeds, or pine nuts



Directions

1. Puree the beans with 2 cups of the stock in a blender and set aside.
2. Heat olive oil in a large pot over medium heat. Add the onion and cook until softened, about 4–5 minutes.
3. Add the carrots, zucchini, garlic, and 1 teaspoon of the salt. Cook, stirring often, for 15–20 minutes until the vegetables are tender and lightly golden.
4. Add the remaining salt, pepper, bean puree, and remaining stock. Stir in the basil and bring to a boil. Reduce heat and simmer uncovered for 15 minutes.
5. Transfer about two-thirds of the soup to a blender and blend until smooth. Return to the pot and stir in the lemon juice.
6. Serve topped with toasted nuts or seeds and a drizzle of olive oil.

Brain Health Benefits

- Beans provide fiber that supports gut and brain health.
- Carrots and zucchini provide antioxidants that help protect cells from oxidative stress.
- Olive oil provides heart-healthy fats associated with healthy brain aging.
- Herbs, garlic, nuts, and seeds add flavor and beneficial plant compounds.

Adapted by: The Young Forever Cookbook, Mark Hyman, MD

Nutrients per svg: 190 calories 7 g protein 18 g carbohydrates 5 g fiber 11 g fat

Sodium varies by broth and added salt. Estimates are based on 6 servings and will vary depending on brand, broth, salt, and nut/seed choice.

For a lower-sodium version, use low-sodium broth and reduce salt to 1 teaspoon total.

Sopa Cremosa de Calabacín, Zanahoria y Frijoles Blancos

Porciones: 4–6 Tiempo de preparación: 15 minutos Tiempo de cocción: 50 minutos

¿Por qué esta receta favorece la salud cerebral?

Esta sopa inspirada en la dieta mediterránea combina frijoles ricos en fibra, vegetales coloridos, aceite de oliva, hierbas aromáticas y grasas saludables. Juntos, estos ingredientes favorecen la salud del corazón, del intestino y del cerebro.



Ingredientes

- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles cannellini (frijoles blancos), escurridos y enjuagados
- 4 tazas de caldo de pollo o de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, más un poco adicional para servir
- 1 cebolla picada (o 2 puerros cortados en rodajas)
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas
- 2 libras de calabacín (aproximadamente 4-5 medianos), cortados en rodajas
- 2 dientes de ajo, en rodajas
- 2 cucharaditas de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de hojas frescas de albahaca, troceadas
- 1 cucharada de jugo de limón
- ⅓ taza de nueces tostadas, semillas de girasol, semillas de calabaza o piñones

Instrucciones

1. Licúe los frijoles con 2 tazas del caldo hasta obtener una mezcla suave. Reserve.
2. Caliente el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave, aproximadamente 4–5 minutos.
3. Añada las zanahorias, el calabacín, el ajo y 1 cucharadita de sal. Cocine, revolviendo con frecuencia, durante 15–20 minutos o hasta que las verduras estén tiernas y ligeramente doradas.
4. Agregue la sal restante, la pimienta, el puré de frijoles y el resto del caldo. Incorpore la albahaca y lleve a ebullición. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, sin tapar, durante 15 minutos.
5. Transfiera aproximadamente dos tercios de la sopa a una licuadora y procese hasta obtener una textura cremosa. Regrese la mezcla a la olla y agregue el jugo de limón.
6. Sirva con nueces o semillas tostadas y un chorrito de aceite de oliva.

Beneficios para la Salud Cerebral

- **Los frijoles** aportan fibra que favorece la salud intestinal y cerebral.
- **Las zanahorias y el calabacín** contienen antioxidantes que ayudan a proteger las células del daño causado por el estrés oxidativo.
- **El aceite de oliva** proporciona grasas saludables para el corazón, asociadas con un envejecimiento cerebral saludable.
- **Las hierbas, el ajo, las nueces y las semillas** aportan sabor y compuestos vegetales beneficiosos para la salud.