

Sweet Potato Soup with Spinach and Turmeric – makes 7 cups

The creamy sweetness of sweet potatoes balances the earthy spinach and warming turmeric, while white beans add a creamy texture and a boost of protein and fiber for a filling and satisfying meal. The fiber supports digestion, while potassium and turmeric's anti-inflammatory properties promote heart health. It's a nutrient-dense, flavorful meal that enhances overall wellness.

Ingredients:

3 cups peeled, chopped sweet potatoes (1 lb)
4 cups low-sodium vegetable broth
6 cloves garlic, minced
1 tsp. ground turmeric
1 tsp. dry mustard
¼ tsp. sea salt
¾ tsp. freshly ground black pepper
3 cups chopped fresh spinach
1 15 oz. can white beans rinsed and drained
3 Tbsp. white wine vinegar
1 Tbsp. tahini



Instructions:

1. In a 6-qt pot combine the first seven ingredients (through pepper). Bring to boiling, reduce heat. Simmer uncovered for 15 minutes or until sweet potatoes are tender.
2. Using an immersion blender, blend soup until blended, but still with some chunks. (or transfer two cups at a time to blender and blend until smooth. Return to pot.)
3. Stir in spinach, beans and 1 Tbsp. of vinegar. Cook over medium heat until spinach is wilted.
4. Meanwhile, in a small bowl whisk together the remaining 2 Tbsp. vinegar and the tahini. Drizzle soup with tahini mixture to serve.

Adapted from: Forksoverknives.com

Sopa de batata (papa dulce) con espinacas y cúrcuma: rinde 7 tazas

La dulzura cremosa de las batatas equilibra el sabor terroso de las espinacas y la cálida cúrcuma, mientras que los frijoles blancos aportan una textura cremosa y un aporte extra de proteínas y fibra para una comida abundante y satisfactoria. La fibra favorece la digestión, mientras que el potasio y las propiedades antiinflamatorias de la cúrcuma favorecen la salud cardíaca. Es una comida rica en nutrientes y sabrosa que mejora el bienestar general.

Ingredientes:

- 3 tazas de batatas picadas (1 lb)
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 6 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de mostaza seca
- ¼ de cucharadita de sal marina
- ¾ de cucharadita de pimienta negra recién molida
- 3 tazas de espinaca fresca picada
- 1 lata de 15 oz de frijoles blancos enjuagados y escurridos
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de tahini



Instrucciones:

1. En una olla de 6 cuartos de galón, combine los primeros siete ingredientes (hasta la pimienta). Lleve a ebullición y reduzca el fuego. Cocine a fuego lento sin tapar durante 15 minutos o hasta que las batatas estén tiernas.
2. Con una licuadora de inmersión, licue la sopa hasta que se integre, pero que aún queden algunos trozos. (O transfiera dos tazas a la vez a la licuadora y licúe hasta que quede suave. Vuelva a colocarla en la olla).
3. Agregue la espinaca, los frijoles y 1 cucharada de vinagre. Cocine a fuego medio hasta que la espinaca se ablande.
4. Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcle las 2 cucharadas restantes de vinagre y el tahini. Rocíe la sopa con la mezcla de tahini para servir.

Adaptado de: Forksoverknives.com