

Tuscan White Bean–Roasted Tomato Soup -6 servings

This nourishing soup is rich in immune-boosting ingredients like garlic, tomatoes, white beans, and olive oil. It provides antioxidants, protein, fiber, and healthy fats—all of which support gut health, reduce inflammation, and strengthen the immune system.



Ingredients

- 1 garlic bulb
- 2 pints cherry tomatoes
- 2 Tbsp. olive oil, divided
- 1 tsp. salt
- 1 cup chopped onion (1 medium)
- 1 carrot
- 2 celery stalks
- 2 (15-oz.) cans cannellini beans, rinsed and drained
- 2 (14.5-oz.) cans vegetable or reduced-sodium chicken broth
- 2 sprigs rosemary or 1 tsp. dried Italian seasoning, crushed
- Optional toppings: drizzle of olive oil, fresh basil, roasted nuts, toasted bread.

Directions

1. Preheat oven to 425°F. Line a baking pan with foil and coat with cooking spray. Remove papery skins from garlic and trim ½ inch from the top. Place garlic and tomatoes in pan. Drizzle with 1 Tbsp. olive oil and sprinkle with ½ tsp. salt. Toss to coat. Roast 25-30 minutes, until tomatoes soften and begin to darken. Cool slightly, then squeeze roasted garlic from bulb.
2. In a 4- to 5-qt. pot, heat remaining 1 Tbsp. olive oil over medium. Add onion, carrot and celery- cook about 4 minutes, stirring occasionally, until tender.
3. Stir in roasted tomatoes, garlic, beans, and broth. Blend soup with blender until nearly smooth. Add rosemary sprig or Italian seasoning.
4. Bring to a boil, then reduce heat. Simmer, covered, for 15 minutes, stirring occasionally. Remove and discard rosemary sprigs.
5. Serve hot, topped with optional topping: olive oil, basil, roasted nuts, toasted bread.

Why This Soup Supports Immune Health

- Garlic – Contains allicin, a natural compound that supports the body's defense against infections.
- Tomatoes – High in vitamin C and lycopene, antioxidants that reduce inflammation and strengthen immunity.
- White beans – Provide protein, zinc, and fiber to support immune defense and gut health.
- Olive oil – Rich in polyphenols with anti-inflammatory and antioxidant effects.
- Onion & herbs – Contain natural compounds that help the body fight off illness.

Per Serving: 220 calories, 9g protein, 5g fat, 30g carbs, 8g fiber.

Adapted from: Better Homes and Gardens: Soups & Stews

Sopa Toscana de Frijoles Blancos y Tomates

Asados - 6 porciones

Esta sopa nutritiva está llena de ingredientes que refuerzan el sistema inmunológico, como ajo, tomates, frijoles blancos y aceite de oliva. Aporta antioxidantes, proteína, fibra y grasas saludables, que apoyan la salud intestinal, reducen la inflamación y fortalecen la inmunidad.



Ingredientes

- 1 bulbo de ajo
- 2 pintas de tomates cherry
- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de cebolla picada (1 mediana)
- 1 zanahoria
- 2 tallos de apio
- 2 latas (15 oz) de frijoles cannellini, enjuagados y escurridos
- 2 latas (14.5 oz) de caldo de verduras o de pollo con menos sodio
- 2 ramitas de romero o 1 cucharadita de condimento italiano seco, triturado
- Ingredientes opcionales para decorar: aceite de oliva extra, albahaca fresca, nueces tostadas

Instrucciones

1. **Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja para hornear con papel aluminio y rocíala con spray para cocinar. Retira las pieles del ajo y corta ½ pulgada de la parte superior. Coloca el ajo y los tomates en la bandeja. Rocía con 1 cucharada de aceite de oliva y espolvorea con ½ cucharadita de sal. Mezcla para cubrir bien. Asa durante 25-30 minutos, hasta que los tomates estén suaves y comiencen a oscurecerse. Deja enfriar un poco, luego exprime el ajo asado desde la base del bulbo.**
2. **En una olla de 4 a 5 cuartos (aproximadamente 4 a 5 litros), calienta la cucharada restante de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, la zanahoria y el apio; cocina durante unos 4 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernos.**
3. **Agrega los tomates asados, el ajo, los frijoles y el caldo. Licúa la sopa con una licuadora hasta que quede casi suave. Añade una ramita de romero o condimento italiano.**
4. **Lleva a ebullición, luego reduce el fuego. Cocina a fuego lento, tapado, durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Retira y desecha las ramitas de romero.**
5. **Sirve caliente, con los toppings opcionales si lo deseas: aceite de oliva, albahaca, nueces tostadas, pan tostado.**

Por qué esta sopa apoya la salud del sistema inmunológico

- **Ajo** – Contiene alicina, un compuesto natural que apoya las defensas del cuerpo contra infecciones.
- **Tomates** – Ricos en vitamina C y licopeno, antioxidantes que reducen la inflamación y fortalecen la inmunidad.
- **Frijoles blancos** – Aportan proteína, zinc y fibra para apoyar la defensa inmunológica y la salud intestinal.
- **Aceite de oliva** – Rico en polifenoles con efectos antiinflamatorios y antioxidantes.
- **Cebolla y hierbas** – Contienen compuestos naturales que ayudan al cuerpo a combatir enfermedades.

Por porción: 220 calorías, 9g de proteína, 5g de grasa, 30g de carbohidratos, 8g de fibra.

Adaptado de: Better Homes and Gardens: Soups & Stews