

SOPA DE CALABAZA SIMPLE

INGREDIENTES:

SOPA:

- 2 1/4 tazas puré de calabaza
- 2 chalotes, cortados en cubitos
- 4 dientes de ajo, picado
- 3 tazas de caldo de verduras
- 1/3 taza de leche de coco ligera
- 1 1/2 cucharada de jarabe de arce o néctar de agave
- 1/4 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada

COBERTURA DE AJO COL RIZADA DE SÉSAMO (Opcional)

- 1 taza de col rizada picada
- 2 dientes de ajo grandes, picados
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/8 cucharadita de sal marina



Porciones: 6



INSTRUCCIONES:

1. A una cacerola grande a fuego medio añadir 1 cucharada de aceite de oliva, chalota y ajo. Cocine durante 2-3 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado y translúcido. Baje el fuego si cocina demasiado rápido.
2. Agregue los ingredientes restantes, incluida la calabaza, llevar a fuego lento.
3. Llevar a ebullición, luego poner el fuego a fuego bajo y hervir a fuego lento durante unos 20 minutos, hasta que la sopa se haya reducido y espesado ligeramente.
4. Haga puré con una licuadora de inmersión o en una licuadora de pie hasta que quede muy suave.
5. Sirva tal cual o con cobertura de col rizada y sésamo.
6. **Para la cobertura de col rizada y sésamo: En una sartén pequeña a fuego medio, seque las semillas de sésamo tostadas durante 2-3 minutos, revolviendo con frecuencia hasta que estén ligeramente doradas.**
Tenga cuidado ya que pueden quemarse rápidamente. Retire de la bandeja y establezca el ayudante. A la sartén aún caliente, agregue el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que esté dorada, aproximadamente 2 minutos. Agregue la col rizada y agótese, luego agregue una pizca de sal y cubra al vapor. Cocine durante otros minutos hasta que la col rizada se marchite y luego vuelva a agregar las semillas de sésamo. Mezcla para cubrir y reserva para cubrir la sopa.
7. Las sobras se mantienen en el refrigerador hasta por unos días y en el congelador hasta por un mes o más.

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1/2 cup (252g)

Amount per serving

Calories 130

% Daily Value*

Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 8g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 55mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 38mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Para obtener más información, comuníquese con The Living Whole Wellness Program al (909) 651-4007 o email livingwhole@llu.edu

Para recetas más saludables visite: myllu.llu.edu/livingwhole/recipes/