

Sopa cremosa de calabaza moscada 8 porciones



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, frotada con un cepillo para verduras limpio bajo con agua corriente, picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 calabaza moscada mediana, lavada con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, pelada y picada*
- 4 tazas de caldo de verduras o de pollo, bajo en sodio
- ½ taza de leche sin grasa (opcional)
- Una pizca de nuez moscada (opcional)
- Sal y pimienta al gusto (opcional)
- 1 cucharada de pepitas (opcional)



Información nutricional por porción: Calorías 70, Grasa total 2g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 70mg, Carbohidratos totales 12g, Fibra 3g, Azúcares totales 2g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 2g, Vitamina D 0% , Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 4%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los vegetales con agua corriente fría.
3. En una cacerola mediana, caliente el aceite. Agregue la cebolla y el ajo. Cocine por 2 minutos o hasta que estén tiernos.
4. Agregue la calabaza y el caldo. Tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Para una sopa suave, deje que se enfríe un poco, mueva el contenido a una licuadora y licúe hasta obtener la consistencia deseada. Regrese el contenido a la olla y caliente a fuego lento.
6. Agregue leche, nuez moscada, sal y pimienta, si lo desea. ¡Decore con pepitas y disfrute! Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Notas *Cuanto más pequeños los cortes de la calabaza, más rápido se cocinará. Para pelarla más fácilmente, lave la calabaza y perfore la piel haciendo 15-20 agujeros con un tenedor. Póngala en el microondas durante 2-3 minutos para suavizar la piel. Dejar enfriar antes de la pelar.



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023