

Sopa Cremosa de Calabaza Moscada

Guía de productos de temporada de Nebraska

8 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



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)

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!
Guar
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1/8 de la receta): Calorías 7, Grasas totales 2 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 70 mg, Carbohidratos totales 12 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 2 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 2 g, Vitamina D 0 %, Calcio 2 %, Hierro 6 %, Potasio 4 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026