

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

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](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu

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

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](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu