

Eat Smart • Move More

Sopa de Zapallo Anco y Manzana

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 45 minutos



Ingredientes

- 1 cebolla, picada
- 1 tallo de apio, picado
- 1 zanahoria, picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de agua
- 1 zapallo anco, pelado, sin semillas y picado
- 1 manzana agria, pelada, sin corazón y picada
- 1 cucharada de caldo bajo en sodio
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/8 cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/8 cucharadita de sal

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 serving (510.07g)
Amount per serving	
Calories 190	
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 130mg	6%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 10g	
Includes g Added Sugars	
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 111mg	8%
Iron 1mg	8%
Potassium 775mg	15%

*The % Daily Value (DV) 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.

Consejos Rápidos

- ▶ Las variedades agrias de manzana incluyen: Granny Smith, Rome, McIntosh, Jonagold, y Jazz.
- ▶ Lavarse las manos es la forma más efectiva de prevenir la transmisión de gérmenes.
- ▶ ¡Varíe sus vegetales! Comer una variedad de vegetales de diferentes colores otorga un mayor valor nutricional.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- En una olla sopera, agregar la cebolla, el apio, la zanahoria y el aceite. Saltear durante 5 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.
- Agregar el agua, el zapallo anco, la manzana y el caldo a la olla. Llevar a hervor. Reducir el calor a nivel bajo, luego cubrir y hervir lentamente. Continuar cocinando durante aproximadamente 30 minutos o hasta que el zapallo anco y las zanahorias estén tiernos.
- Transferir, con cuidado, la sopa a una procesadora de alimentos o batidora y formar un puré. NOTA: si es posible utilizar una batidora de inmersión, la sopa no necesita ser transferida.
- Agregar las especias. Servir tibio.

(Receta adaptada de: <https://www.wellplated.com>)

www.eatsmartmovemoreva.org