

Eat Smart • Move More

Sopa de Calabaza

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 50 minutos



Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2/3 cebolla, picada
- 2 tallos de apio, picado
- 2 dientes de ajo, picado
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1/2 cucharadita de jengibre, molido
- 1/4 cucharadita de nuez moscada, molida
- 1/8 cucharadita de pimienta negra, molida
- 1/8 cucharadita de canela, molida
- 1/8 cucharadita de sal
- 4 tazas de agua
- 4 cubitos de caldo de verduras, reducido en sodio
- 1 papa, pelada y cortada en cubos
- 14 1/2 onzas de puré de calabaza, en lata

Preparación

- En una olla, calentar el aceite en calor medio-alto. Agregar la cebolla, el apio, el ajo y el azúcar. Cocinar durante 4 minutos o hasta que estén tiernos.
- Agregar jengibre, nuez moscada, pimienta negra, canela y sal. Revolver para cubrir. Agregar el agua, los cubitos de caldo, la papa y la calabaza. Llevar a ebullición.
- Reducir el calor a medio-bajo, cubrir parcialmente con la tapa y cocinar lentamente durante 20 minutos, hasta que la papa esté tierna.
- Servir tibio. NOTA: Cubrir con queso crema descremado, cebollas verdes o semillas de calabaza (el análisis de la receta no incluyó las coberturas). Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas.

Nutrition Facts

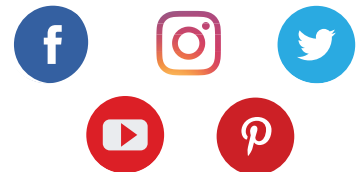
6 servings per container		
Serving size		1 serving
		(284.82g)
Amount per serving		
Calories		80
% Daily Value*		
Total Fat	2g	3%
Saturated Fat	0g	0%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	90mg	4%
Total Carbohydrate	16g	6%
Dietary Fiber	3g	11%
Total Sugars	5g	
Includes 1g Added Sugars		2%
Protein	2g	
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	38mg	2%
Iron	1mg	6%
Potassium	311mg	6%

*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

- ▶ El jengibre molido se puede sustituir por 1 cucharadita de jengibre fresco pelado y picado.
- ▶ Corte la papa consistentemente en cubos de 1 pulgada para cocinarla más rápido.
- ▶ Mantenga la cáscara de la papa para que sea mas nutritiva. NOTA: La cáscara de la papa evitará que se mezcle en forma homogénea.

Síguenos | Me gusta



www.eatsmartmovemoreva.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA siglas en inglés) Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés).



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension es una asociación de Virginia Tech, de Virginia State University, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los gobiernos locales. Sus programas y empleos están disponibles para todos, independientemente de su edad, color, discapacidad, género, identidad de género, expresión de género, nacionalidad, afiliación política, raza, religión, orientación sexual, información genética, estado militar o cualquier otra condición protegida por ley.

(Receta de Faithful Families, North Carolina State University, 2019.)

www.eatsmartmovemoreva.org