

Sopa de Calabaza



- 2 Cda.de mantequilla
 - 2 cebollas medianas, picadas
 - 2 zanahorias medianas, picadas
 - 2 dientes de ajo, picadas
 - 1 taza de puré de jitomates
 - 2 chiles frescos, sin semillas, picados
 - 2 ½ libras de calabaza “butternut” sin cáscara, picada
 - 5 tazas de caldo de pollo, desengrasado y sin sal
 - Pimienta negra al gusto
 - Una pisca de sal (opcional)
 - Trocitos de limón
1. En una olla grande (no de aluminio) acitrone las cebollas, las zanahorias y el ajo por 3 minutos en la mantequilla. Ponga una tapa sobre la olla.
 2. Baje el fuego y cocine por 3 o 4 minutos más, hasta que las legumbres estén blandas.
 3. Agregue el puré de jitomates, la calabaza y el caldo de pollo.
 4. Cocínela lentamente por 30 minutos.
 5. Haga puré machacando los trozos de calabaza. Agregue sal y pimienta al gusto y sírvela acompañado con los trocitos de limón, y con pan de maíz.

Rinde: 8 porciones. Tamaño: 1 ½ tazas.

Nutrientes en cada porción:

Calorías	126	Sodio*	207 mg
Grasa total	4 g	Fibra	5 g
Grasa Saturada	2 g	Carbohidratos	23 g
Cholesterol	8 mg	Proteína	4 g

*Esta cantidad de sodio no incluye sal adicional si úsalo ‘al gusto’.

Por: Healthy Hispanic Recipes by the National Cancer Institute