



Sopa de puré de calabacita con semillas de calabaza asadas

RINDE 6 PORCIONES

Esta es una sopa espesa con un rico sabor y, a la vez, es baja en calorías y sabe deliciosa. Es una forma fácil, rápida y excelente de usar la calabacita. Y además es nutritiva: 1 taza de calabacita provee un 300 % de los requerimientos diarios de vitamina A. El caldo de pollo le agrega sabor y el puré le brinda una textura aterciopelada. El sabor intenso y picante del ajo se suaviza y endulza con la cocción. Agregue semillas de calabaza tostadas antes de servir, y así logrará un sabor especial, delicado, parecido al de la nuez.

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 40 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla, picada
- 1 calabacita de 2 a 3 libras, pelada, sin semillas y picada
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra a gusto
- 32 onzas de caldo de pollo o vegetal con bajo contenido de sodio
- ¼ taza de semillas de calabaza tostadas

Información nutricional

Por porción (Tamaño de porción 1 taza)

Calorías: 150	Proteínas: 4.5 g
Grasas totales: 3.7 g	---
Grasas saturadas: 0.6 g	Vitamina A 402 %*
Colesterol: 0 mg	Vitamina C 70 %*
Sodio: 268 mg	Hierro 10 %*
Total de carbohidratos: 27.9 g	Calcio 10 %*
Fibra alimentaria: 4.3 g	
Azúcares: 4.9 g	

*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.

Dore las verduras

Agregue el aceite de oliva y el ajo en una olla grande para sopa a fuego medio alto. Cuando el ajo empiece a freírse y dorarse, añada la cebolla, la calabacita y sazone con sal y pimienta. Sofría la cebolla hasta que se ablande.

Cocine la sopa a fuego lento

Añada el caldo y déjelo hervir. Baje el fuego, tape la olla y déjelo que se cueza durante 25 minutos o hasta que se ablande la calabacita.

Haga el puré y sirva

Deje que la sopa se enfríe antes de ponerla en la licuadora. Puede que tenga que hacerlo por partes. Licúe la sopa durante aproximadamente 3 minutos. Esta cantidad de tiempo es necesaria para crear una textura espumosa y suave.

Sirva la sopa en tazones y espolvoree las semillas de calabaza.

¿SABÍA QUE...?

Una taza de calabacita proporciona un 300 % del requerimiento diario de vitamina A.