Sopa de calabaza y especias

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

About the Recipe

158 Calories · 1.3 g Protein · 1.8 g Fiber
Lunch
Gluten-free · Nut-free

NOTA: La receta se puede hacer libre de nueces al elegir una crema agria vegetal y libre de nueces.

Ingredients

Makes 6 Servings

- 4 1/2 tz / 540 g calabaza de invierno pelada, sin semillas y cortado en cubos
- 1 tz / 200 g cebolla, picada
- 3 1/4 tz / 780 ml caldo de verduras, divididas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cdta / 2 g cardamomo molido
- 1 1/2 cdtas / 3g comino molido
- 1/4 cdta / 0,5 g nuez moscada, molida
- al gusto pimienta de cayena
- 1 cdta/ 6 g sal
- 3/4 tz / 180 g crema agria vegetal, para decorar (opcional)

Directions

1. Precalentar el horno a 190 ℃ (375 ℉). Colocar la calabaza en una bandeja y hornear durante 30 minutos, o hasta que esté tierna. Apartar.
2. En una olla grande, saltear la cebolla en 1/4 de taza de caldo a fuego medio hasta que quede translúcida, aproximadamente 3 minutos.

3. Agregar el ajo, el cardamomo, el comino, la nuez moscada, la pimienta y la sal. Saltear de 2 a 3 minutos.
4. Agregar la calabaza.
5. Verter las 3 tazas de caldo restantes.
6. Poner la sopa en una procesadora de alimentos y hacer puré por partes o licuar hasta quedar homogénea. Volver a poner la sopa en la olla y hervir. Poner a fuego bajo, cubrir la olla parcialmente y cocinar durante 10 minutos o hasta que esté completamente caliente.
7. Si se usa crema agria vegetal, decorar la parte superior de cada tazón de sopa con 2 cucharadas.

Nutrition Facts

Por porción (1/6 de la receta)

Calorías: 158
Proteínas: 1.3 g
Carbohidratos: 14.3 g
Azúcar: 6.2 g
Grasas: 0.3 g
    Grasas saturadas: 0.1 g
    Calorías provenientes de grasas: 4.5 %
Colesterol: 0 mg
Fibra: 1.8 g
Sodio: 908 mg
Calcio: 53 mg
Hierro: 1 mg
Vitamina C: 15.5 mg
Betacaroteno: 4298 mcg
Vitamina E: 1.2 mg