

# Sopa de calabaza

## Ingredientes

### PARA 6-8 PERSONAS

- 1 calabaza butternut pelada y cortada en cubos
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada- 1/4 de taza de salvia fresca picada
- 1 ramita de romero
- 3-4 tazas de caldo de verduras (o el caldo de su elección)

Sal, pimienta y aceite sin mucho sabor

Opcional: 1.5-2 tazas de leche entera

## Preparación

1. Pique la cebolla y reserve. Corte la calabaza por la mitad, quítele la piel y córtela en cubos. Coloque la cebolla y la calabaza en una olla grande con el aceite y un mínimo de sal y pimienta (el caldo agregará mucho sabor y sal), y cocine a fuego medio alto hasta que se puede pinchar fácilmente la calabaza con un tenedor (aproximadamente 5-10 minutos).
2. Mientras se cocina la calabaza, pique el ajo y pique finamente la salvia. Cuando la calabaza esté blanda agregue el ajo, la salvia y el romero. Revuelva hasta que esté fragante. Luego agregue el caldo. Baje el fuego a medio bajo, y deje hervir a fuego lento durante 20-30 minutos.
3. Retire la ramita de romero. Si usa leche, agréguela ahora, y use un machacador o una licuadora para licuar la sopa. ¡Sirva y disfrute!

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP del USDA.



**¿Quiere ayuda?**

**¡Mire un video!**

