



Sopa de Calabaza

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Costo por porción: \$1.18

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cucharas y tazas para medir
- Tabla para cortar
- Sartén grande
- Cuchara perforada
- Tazón grande
- Cuchara para mezclar
- Abrelatas

Ingredientes:

- aerosol para cocinar antiadherente
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 tomate fresco pequeño, picado
- 1 zanahoria pequeña, en cubos
- 1 cucharada de harina
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 lata de 15 onzas de calabaza 100% pura
- pimienta negra al gusto
- 1 lata de leche evaporada sin grasa de 8 onzas
- 2 cucharadas de maicena

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. En una sartén grande, rocíe el aerosol para cocinar antiadherente.
4. Añada la cebolla, el tomate, los embutidos y la zanahoria. Cocine por varios minutos a fuego medio.
5. Añada la harina y mezcle de forma continua por un minuto.
6. Añada el caldo de pollo, las hojas de laurel y el tomillo a la sartén. Cubra y deje cocinar a fuego bajo por 5 minutos.
7. Retire las hojas de laurel con la cuchara perforada.
8. Añada la calabaza y la pimienta a la sartén. Mezcle bien hasta que se incorporen los ingredientes.
9. En un tazón aparte, combine la leche y la maicena.
10. Añada la mezcla de leche a la sartén. Cocine a fuego medio por 5 minutos o hasta que se caliente por completo.
11. Quite las hojas de laurel antes de servir.
12. Sirva de inmediato.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 ½ taza	
Porciones en el paquete 6	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa total 1g	2%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 80mg	3%
Total de carbohidratos 17g	6%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 8g	
Proteínas 6g	
Vitamina A 250%	Vitamina C 10%
Calcio 15%	Hierro 10%