

# Sopa de calabaza asada y ajo

Rinde 6 porciones  
(de 1 taza)



## Ingredientes:

- 1 calabaza anco grande o 2 pequeñas
- 10 dientes de ajo, pelados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ de taza de agua
- 4 tazas (32 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1½ taza de leche al 2%
- 1 cucharada de jugo de limón (aproximadamente ½ limón)

*Nutrition Facts per serving: 25 calories; 1g fat; 3g carbohydrates; 1g protein; 0mg cholesterol; 15mg sodium.*

## Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Corte la calabaza por la mitad y quítele las semillas y la fibra. Con un pelador, pele la piel de la calabaza y cortela en rodajas de 1 pulgada.
3. Coloque la calabaza y los dientes de ajo en una bandeja para hornear. Espolvoree sal y pimienta. Rode con aceite y revuelva con una cuchara hasta que quede bien cubierta. Vierta el agua. Ponga la bandeja para hornear en el horno.
4. Ase la calabaza y el ajo durante unos 45 minutos. Examine la calabaza mientras se cocina. Si la bandeja para hornear parece seca, añada agua. La calabaza está cocida si puede introducir fácilmente un tenedor. Retírela del horno y deje enfriar durante 5 minutos.
5. Coloque aproximadamente la mitad de la calabaza asada y el ajo, con 1 taza del caldo de pollo, en una licuadora. Licue hasta que quede un pure de consistencia suave. Transfiera el pure a una cacerola grande, para sopa. Procese el resto de la calabaza y el ajo de la misma manera. Vierta el resto del caldo, la leche y el jugo de limón y revuelva.
6. Para servir, caliente la sopa y con un cucharón colóquela en tazones.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales

# Sopa de calabaza asada y ajo

Rinde 6 porciones  
(de 1 taza)



## Ingredientes:

- 1 calabaza anco grande o 2 pequeñas
- 10 dientes de ajo, pelados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ de taza de agua
- 4 tazas (32 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1½ taza de leche al 2%
- 1 cucharada de jugo de limón (aproximadamente ½ limón)

*Nutrition Facts per serving: 25 calories; 1g fat; 3g carbohydrates; 1g protein; 0mg cholesterol; 15mg sodium.*

## Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Corte la calabaza por la mitad y quítele las semillas y la fibra. Con un pelador, pele la piel de la calabaza y cortela en rodajas de 1 pulgada.
3. Coloque la calabaza y los dientes de ajo en una bandeja para hornear. Espolvoree sal y pimienta. Rode con aceite y revuelva con una cuchara hasta que quede bien cubierta. Vierta el agua. Ponga la bandeja para hornear en el horno.
4. Ase la calabaza y el ajo durante unos 45 minutos. Examine la calabaza mientras se cocina. Si la bandeja para hornear parece seca, añada agua. La calabaza está cocida si puede introducir fácilmente un tenedor. Retírela del horno y deje enfriar durante 5 minutos.
5. Coloque aproximadamente la mitad de la calabaza asada y el ajo, con 1 taza del caldo de pollo, en una licuadora. Licue hasta que quede un pure de consistencia suave. Transfiera el pure a una cacerola grande, para sopa. Procese el resto de la calabaza y el ajo de la misma manera. Vierta el resto del caldo, la leche y el jugo de limón y revuelva.
6. Para servir, caliente la sopa y con un cucharón colóquela en tazones.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales