

Sopa Rápida de Calabaza

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

- 4 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 3 tazas de calabaza cocinada y cortada en trozos ó 1 lata de 28 onzas de calabaza cocinada
- 1 taza de cebolla tajada muy delgada
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de leche baja en grasa (o leche en polvo, sin grasa ya líquida)

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes excepto la leche, en una cacerola mediana.
2. Caliente hasta hervir; reduzca a fuego lento por 15 minutos.
3. Mézclelo bien en forma de puré, o en la licuadora, de a 2 tazas a la vez.
4. Añada leche a la mezcla de calabaza y vuelva a calentarlo hasta que salga vapor.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Sirva esta sopa con una tostada o un "muffin" para una comida sustanciosa.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (258g)			
Servings Per Container 8			
Amount Per Serving			
Calories 60	Calories from Fat 5		
% Daily Value*			
Total Fat 0.5g	1%		
Saturated Fat 0g	0%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 5mg	2%		
Sodium 600mg	25%		
Total Carbohydrate 11g	4%		
Dietary Fiber 3g	12%		
Sugars 5g			
Protein 3g			
Vitamin A 310%	Vitamin C 10%		
Calcium 6%	Iron 8%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

**8 porciones de
1 taza cada una**

Notas:

Fuente de Información: Nellie Oehler, OSU Oficina de Extensión, Condado de Lane. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>