

## Sopa de Calabaza al Curry

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

### Ingredientes:

1/2 libra de champiñones frescos, en tajadas  
 1/2 taza de cebolla picada  
 2 cucharadas de aceite vegetal  
 2 cucharadas de harina para todos los usos  
 1/2 a 1 cucharadita de curry en polvo  
 3 tazas de caldo de esencia vegetal  
 1 lata (15 onzas) de calabaza sólida empacada  
 1 lata (12 onzas) de leche evaporada  
 1 cucharadita de azúcar  
 1/2 cucharadita de sal  
 1/4 cucharadita de pimienta  
 1/4 cucharadita de nuez moscada deshidratada  
 Cebollitas (chives) frescas o deshidratadas, opcional

### Preparación:

1. En una sartén grande, sofría los champiñones y la cebolla en mantequilla hasta que estén blandos. Revuélvalos con la harina y el curry hasta que estén mezclados. Gradualmente añada el caldo. Ponga a hervir; cocine y mezcle por 2 minutos o hasta que espese.
2. Añada la calabaza, la leche, la miel, la sal, la pimienta y la nuez moscada; caliéntelo todo bien.
3. Adorne con cebollitas (chives), si lo desea.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Ideas Brillantes:** Ensaye sustituir la calabaza o el calabacín de invierno cocinados, por calabaza enlatada. Haga puré y saque 2 tazas medidas, para sopa.

<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 3/4 cup (233g)			
Servings Per Container 8			
Amount Per Serving			
<b>Calories</b>	110	<b>Calories from Fat</b>	30
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b>	3.5g		<b>5%</b>
Saturated Fat	0.5g		<b>3%</b>
Trans Fat	0g		
<b>Cholesterol</b>	0mg		<b>0%</b>
<b>Sodium</b>	380mg		<b>16%</b>
<b>Total Carbohydrate</b>	17g		<b>6%</b>
Dietary Fiber	3g		<b>12%</b>
Sugars	11g		
<b>Protein</b>	5g		
Vitamin A	170%	Vitamin C	2%
Calcium	15%	Iron	4%
*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 3/4 de  
taza cada una**

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