

## Sopa de Calabaza al Estilo “West Indies”

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

### Ingredientes:

- 1/2 taza de apio picado
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de zanahoria picada
- 3 tazas de trozos de calabaza o calabaza de invierno, fresca o congelada
- 1 diente de ajo grande
- 1 cucharadita de tomillo fresco picado, ó 1/2 cucharadita de tomillo deshidratado
- 1 cucharadita de orégano fresco picado, ó 1/2 cucharadita de orégano deshidratado
- 4 tazas de caldo de sustancia de pollo
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/2 taza de jamón magro, asado y en trozos
- 1 cucharadita de pasta de tomate, ó 1/2 cucharadita de tomate fresco, pelado, sin semillas y picado

### Preparación:

1. Ponga el apio y la cebolla en una olla de 2 cuartos, con aceite y sofría hasta que esté blando. Añada el ajo y sofría brevemente. Añada la zanahoria, la calabaza, el caldo de pollo, el tomillo, el orégano, y la sal y pimienta al gusto. Ponga a fuego lento por 15 minutos o hasta que la calabaza y la zanahoria estén blandas.
2. Revuelva el jamón. Ponga a fuego lento por otros 10 minutos.
3. Mezcle la pasta de tomate o el tomate picado. Sirva caliente.

**Ideas Brillantes:** Añada 1/2 taza de chile pimiento rojo o verde, picado, 1/2 libra de champiñones frescos en rebanadas y de 1 a 2 cucharaditas de curry en polvo. Sofría los champiñones con la cebolla y añada el chile pimiento, la zanahoria y la calabaza. Adorne con perejil cortado.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 1/2 cup (255g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories 70</b>	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
<b>Total Fat 3g</b>	<b>5%</b>
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 5mg</b>	<b>2%</b>
<b>Sodium 770mg</b>	<b>32%</b>
<b>Total Carbohydrate 7g</b>	<b>2%</b>
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 2g	
Protein 4g	
Vitamin A 120%	Vitamin C 15%
Calcium 4%	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	

**6 porciones de 1 1/2 tazas 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>