Recipe Box

# Para su Crisol Humano:

# 12 sopas que le ayudarán a pasar el invierno

## Sopa Picante de Calabaza

Para 8 Porciones

Esta receta proviene del Paraguay y sirve para casi para 2 porciones por persona del "Programa 5 Vegetales y Frutas Diarios".

- 2 cucharillas de mantequilla
- 2 cebollas medianas picadas
- 2 zanahorias medianas picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de tomate molido
- 2 ajíes picantes y frescos, picados y sin semillas
- 2,5 libras de pasta de calabaza, pelada y picada en cubos
- 5 azas de caldo de pollo de bajo sodio (quitar la grasa)
- Pimiento al gusto
- Muy poca cantidad de sal (opcional)
- Gajos de lima

**Análisis Nutritivo por Porción:**

126 calorías
23 gramos de carbohidrato
4 gramos de proteínas
4 gramos de grasa
2 gramos de grasa saturada
8 miligramos de colesterol
207 miligramos de sodio
5 gramos de fibra dietética
1.8 de porción por persona para el "Programa 5 Al Día"

En un sartén grande, que no sea de aluminio, calentar la mantequilla en calor mediano. Mezclar las cebollas, zanahorias y el ajo. Freír durante 3 minutos y luego cubrir la sartén. Bajar el calor y dejar cocer otros 3 a 4 minutos, hasta que los vegetales estén muy suaves. Mezclar el tomate molido, los ajíes, la pasta de calabaza y el caldo de pollo. Deje dar un hervor a la sopa y luego que se cocine por 30 minutos. Moler los pedazos de calabaza con una moledora de papas o con el dorso de una cuchara (la sopa no necesita quedar completamente suave), sazonar a gusto (opcional) y servir. Repartir los gajos de lima para que se las exprima en cada tazón de sopa.