

# Pumpkin Carrot Soup

*Serves 4*

*Oven, saucepan, and blender needed*

## Ingredients

6 cups of pumpkin, cut in large chunks  
4 tablespoons olive oil  
1 large onion, sliced  
3 cups of potatoes, diced  
2 ½ cups low-sodium vegetable broth  
Pinch of nutmeg  
2 ½ cups of milk  
1.5 teaspoons of lemon juice  
Salt & pepper to taste

## Directions

1. Place pumpkin chunks in a baking pan. Drizzle with 2 tablespoons of olive oil and roast at 350 F until tender (about 35 minutes)
2. In the meantime, heat remaining 2 tablespoons of olive oil in a saucepan on the stove. Add onions, and stir until translucent but not brown. Add potatoes & carrots to the mixture. Cook over low heat until tender, stirring occasionally.
3. Stir in stock and nutmeg. Season with salt & pepper, and bring to a boil. Lower the heat and simmer until vegetables completely cooked
4. Allow soup stock and pumpkin to cool. Add both to a blender and mix until smooth. Pour back into saucepan and add milk.
5. Heat slowly, add lemon juice, and season again if needed. Enjoy!

# Sopa de calabaza y zanahoria

4 porciones

*Se necesita un horno, una olla y una licuadora*

## Ingredientes

- 6 tazas de calabaza, cortada en pedazos grandes
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, cortada en rebanadas
- 3 tazas de papas, cortadas en dados
- 1 taza de zanahorias, cortadas en dados
- 2 ½ tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- Una pizca de nuez moscada
- 2 ½ taza de leche
- 1.5 cucharaditas de jugo de limon amarillo
- Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones

1. Coloque la calabaza cortada en una bandeja para hornear y añada 2 cucharadas de aceite de oliva. Hornee a 350 F hasta que estén tiernas (alrededor 35 minutos).
  2. Mientras tanto, caliente las otras 2 cucharadas de aceite de oliva en una olla en la estufa. Agregue las cebollas y mezcle. Cocine a fuego lento hasta que estén tiernas, revolviendo constantemente.
  3. Añada el caldo y nuez moscada. Sazone con sal y pimienta y hierva. Reduzca el fuego y cocine lentamente hasta que las verduras estén cocidas.
  4. Deje que la sopa y las calabazas se enfrien y añadalas a una licuadora. Licue hasta que estén bien combinadas. Regrese la sopa a la olla y agregue la leche.
- Caliente lentamente, añada el jugo de limón y sazone de nuevo si es necesario. Buen provecho!