

# Butternut Squash Soup

*Serves 4*

*Saucepot and blender needed*

## Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 1 small onion, diced
- 3 garlic cloves, minced
- 4 cups butternut squash, peeled and cubed
- 1 apple, peeled and cubed
- 2 cups low-salt vegetable broth
- 1 teaspoons curry powder
- ½ teaspoon salt
- 2 Cups low-fat coconut milk

## Directions

1. Sauté onion in a saucepot for 5 minutes. Add garlic and cook for another minute.
2. Add butternut squash, apple, vegetable stock, curry powder and salt. Cook covered for 15 minutes, until butternut squash is soft.
3. Stir in the coconut milk and puree using a blender until smooth. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

Butternut Squash is high in fiber, antioxidant, vitamins A and C, and minerals like potassium and beta-carotene.

# Sopa de calabaza de invierno butternut

4 porciones

*Se necesita una cacerola y una licuadora*

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, cortada en trozos
- 3 dientes de ajo, picado
- 4 tazas de calabaza de invierno Butternut, pelada y cortada en dados
- 1 manzana, pelada y cortada en dados
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharadita de curry en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de leche de coco bajo en grasa

## Instrucciones

1. Sofría la cebolla en una cacerola durante 5 minutos. Añada el ajo y cocine por otro minuto
2. Agregue la calabaza de invierno, manzana, caldo de verduras, curry en polvo y sal. Cocine tapada por 15 minutos, hasta que esté suave.
3. Añada la leche de coco y utilice una licuadora para hacerla puré hasta que no tenga grumos. Buen provecho!

## Información nutricional

La calabaza de invierno de Butternut tiene un alto contenido de fibra, antioxidantes, vitaminas A y C, y minerales como el potasio y beta caroteno.