

Carrot & Chickpea Soup

Serves 4

Ingredients

2 tablespoons olive oil
1 medium yellow onion, chopped
2 cloves garlic, minced
1/2 teaspoon curry powder
1/2 teaspoon ground cumin
1/4 teaspoon ground ginger
1 pound carrots, coarsely chopped
1 (15-ounce) can low-salt chickpeas, rinsed and drained
1 (32-ounce) package low-sodium vegetable broth
1 cup water
1/2 cup canned light coconut milk
3/4 teaspoon salt

Directions

1. Heat oil in a saucepot. Add onion and garlic; cook until tender. Stir in spices and cook for 1 minute.
2. Stir in carrots, chickpeas, broth, and water. Bring to a boil over medium-high heat.
3. Reduce heat to medium-low, cover, and simmer for 15-20 minutes or until carrots are tender. Stir in coconut milk. Let the soup cool slightly and carefully purée in batches in a blender. Enjoy!

Courtesy of wholefoodsmarket.com

Nutrition Quick-Fact

Carrots contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin. Chickpeas are packed with fiber, protein, and iron to keep you feeling full and provide lasting energy.

Sopa de zanahorias y garbanzos

4 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita de curry en polvo y otra de comino molido
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1 libra de zanahorias, cortadas en trozos
- 1 lata (de 15 onzas) de garbanzos bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- 1 paquete (de 32 onzas) de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 taza de agua
- 1/2 taza de leche de coco enlatada baja en calorías
- 3/4 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una cacerola. Añada la cebolla y el ajo, y cocine hasta que estén tiernos. Añada las especias y cocine durante 1 minuto.
2. Añada las zanahorias, los garbanzos, el caldo y el agua. Hierva a fuego medio-alto. Reduzca el fuego a medio-bajo, tape y deje hervir a fuego lento durante 15-20 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas.
3. Añada la leche de coco. Deje enfriar ligeramente y licue en tandas y con cuidado. ¡Buen provecho!

Cortesía de wholefoodsmarkets.com

Información nutricional

Las zanahorias contienen vitamina A que ayuda a mantener la piel y los ojos saludables. Los garbanzos tienen un alto contenido de fibra, proteína y hierro que lo mantendrán lleno y con energía duradera.