

Creamy Asparagus Soup

Serves 4

Saucepot and blender needed

Ingredients

2 bundles fresh asparagus
1 tablespoon olive oil
1/2 medium onion, finely chopped
2 garlic cloves, finely chopped
2 teaspoons fresh thyme leaves, chopped
1 1/3 cups low-sodium vegetable broth
1 cup canned low-fat coconut milk
1/2 lemon, juiced
Salt and pepper to taste

Directions

1. Fill saucepot three-quarters full with water and bring to a boil. Fill a medium bowl half full of ice, then fill with cold water.
2. Snap the tough ends off of the bottom of the asparagus spears. Trim off the tips, then chop the rest into 1-inch pieces. Drop them into boiling water and cook for 2 minutes. Strain asparagus and add it immediately to the ice bath.
3. In the same pot, sauté onion in olive oil over medium heat until soft (about 5 minutes). Add garlic and thyme; cook 1 minute. Add asparagus, broth and coconut milk. Simmer for a few minutes for flavors to blend. Puree in a blender until smooth. Add lemon juice, salt and pepper. Enjoy!

Courtesy of afoodcentriclife.com

Nutrition Quick-Fact

Asparagus is high in folate, which is good for pregnant women.

Sopa cremosa de espárragos

4 porciones

Se necesita una cacerola y licuadora

Ingredientes

2 manojos de espárragos frescos
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 cebolla mediana, finamente picada
2 dientes de ajo, finamente picados
2 cucharaditas de hojas de tomillo fresco, picadas
1 1/3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
1 taza de leche de coco enlatada baja en grasa
1/2 limón, exprimido
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Llene 3/4 de una cacerola con agua y hierva. Llene la mitad de un tazón mediano con hielo y luego llénelo por completo con agua fría.
2. Corte los tallos duros y la parte superior de los espárragos. Pique el resto en trozos de 1 pulgada. Colóquelos en el agua hirviendo y cocine durante 2 minutos. Cuele los espárragos y colóquelos de inmediato en el tazón con agua fría.
3. En la misma cacerola, saltee la cebolla con aceite de oliva a fuego medio hasta que esté blanda (alrededor de 5 minutos). Añada el ajo y el tomillo; cocine durante 1 minuto. Añada los espárragos, el caldo y la leche de coco. Hierva a fuego lento durante unos minutos para que los sabores se mezclen. Licue hasta que la sopa quede uniforme. Añada el jugo de limón, sal y pimienta. ¡Buen provecho!

Información nutricional

Los espárragos tienen un alto contenido de ácido fólico, el cual es beneficioso para las mujeres embarazadas.