

Roasted Butternut Squash Soup

Serves 4

Ingredients

- 2 cloves of garlic, minced
- 1 tablespoon of olive oil
- 2 shallots, thinly sliced
- 1 small butternut squash, diced ½ inch
- 2 carrots
- 1 yellow or orange bell pepper
- 1 tablespoon curry powder
- 1 14-ounce can coconut milk
- 2 cups of sodium-free vegetable broth
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

Directions

1. Preheat oven to 450-500 degrees.
2. Roast carrots, peppers, and butternut squash until peppers are charred and carrots and squash are browned. After the ingredients have cooled, peel the pepper of the charred skin and add everything into a blender.
3. Heat oil in a pot and Sautee shallots and garlic until soft. Add the curry powder to the garlic and shallot mix and sauté until fragrant.
4. Add the blended puree mix to the pot along with salt and coconut milk. Bring to a boil then reduce to a simmer.
5. Season with salt and pepper.
6. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Butternut squash is a good source of fiber and vitamin A. They're also particularly filling due to their high fiber content.

Sopa de calabaza butternut asada

4 porciones

Ingredientes

- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 chalotes picados finos
- 1 calabaza butternut cortada en cubos de ½ pulgada
- 2 zanahorias
- 1 pimiento amarillo o anaranjado
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 lata de leche de coco
- 2 tazas de caldo de vegetales sin sal
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 450-500 °F.
2. Asar las zanahorias, los pimientos y la calabaza hasta que los pimientos estén carbonizados y las zanahorias y la calabaza estén doradas. Una vez que se hayan enfriado los ingredientes, quitar la piel quemada de los pimientos y colocar todo en una licuadora.
3. Calentar el aceite en una olla y saltear los chalotes y el ajo hasta que estén blandos. Agregar el curry en polvo a la mezcla de chalotes y ajo, y saltear hasta que comience a perfumar.
4. Agregar el puré licuado a la olla junto con la sal y la leche de coco. Cuando rompa el hervor, bajar el fuego y cocinar a fuego lento.
5. ¡Sazonar con sal y pimienta.
6. ¡A disfrutar!

Información nutricional

La calabaza es una buena fuente de fibra y vitamina A. También son particularmente saciantes debido a su alto contenido de fibra.