

# Cream of Cauliflower Soup with Toasted Cumin

*Serves 4*

## Ingredients

- 1 teaspoon cumin seeds
- 1 medium head cauliflower (about 2 ½ pounds)
- 4 cups water
- 1 ½ teaspoons salt
- ½ cup non fat yogurt
- Salt and pepper

## Directions

1. In a dry small heavy skillet, toast cumin seeds over moderate heat, stirring, until fragrant, about 2 minutes.
2. Cut cauliflower into 2-inch pieces.
3. In a 4-quart heavy saucepan, bring water and salt to a boil and simmer cauliflower, covered, until very tender, about 10 minutes.
4. In a blender, puree mixture with cumin in batches (use caution when blending hot liquids), transferring to another saucepan.
5. Stir in yogurt, salt and pepper to taste. Soup may be made 1 day ahead and chilled, covered. To reheat, heat soup over moderate heat, stirring occasionally, until heated through.
6. Enjoy!

## ***Nutrition Quick-Fact***

**Cauliflower is a great source of choline and can help with brain development!**

# Crema de coliflor con comino tostado

*4 porciones*

## Ingredientes

- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 coliflor de cabeza mediana (alrededor de 2 ½ libras)
- 4 tazas de agua
- 1 ½ cucharaditas de sal
- ½ taza de yogur sin grasa
- Sal y pimienta

## Instrucciones

1. En una sartén pequeña y pesada, tuesta las semillas de comino a fuego moderado, revolviendo, hasta que estén fragantes, aproximadamente 2 minutos.
2. Corta la coliflor en trozos de 2 pulgadas.
3. En una cacerola pesada de 4 cuartos, hierva el agua y la sal y cocine a fuego lento la coliflor, tapada, hasta que esté muy tierna, aproximadamente 10 minutos.
4. En una licuadora, haga puré la mezcla con comino en tandas (tenga cuidado al mezclar líquidos calientes) y transfírela a otra cacerola.
5. Agregue el yogur, la sal y la pimienta al gusto. La sopa se puede preparar con 1 día de anticipación y enfriar, tapada. Para recalentar, caliente la sopa a fuego moderado, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté completamente caliente.
6. ¡A disfrutar!

## Información nutricional

¡El coliflor es un gran fuente de colina y puede ayudar con el desarrollo del cerebro!