

# Creamy Corn Soup

Serves 4

## Ingredients

- 4 cups corn
- 1 garlic clove, chopped
- 4 cups water
- 2 tablespoons vegetable oil
- 4 scallions, sliced
- Salt and pepper to taste

## Directions

1. Puree corn kernels and garlic with 3 cups of water until chunky.
2. Heat oil in a large pot over medium heat and add the corn mixture. Add remaining water and stir well. Cook until the soup is heated, about 5 minutes.
3. Remove from heat and add scallions, salt and pepper.
4. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

**Corn contains fiber, which helps to keep you regular.**

# Sopa cremosa de maíz

4 porciones

## Ingredientes

- 4 tazas de maíz
- 1 diente de ajo, picado
- 4 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cebollinos, cortados en rebanadas
- Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones

1. Prepare un puré con los granos de maíz, el ajo y 3 tazas de agua hasta que espese.
2. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio y agregue la preparación de maíz. Agregue el agua restante y revuelva bien. Cocine hasta que la sopa esté caliente, aproximadamente 5 minutos.
3. Retire del fuego y agregue los cebollinos, la sal y la pimienta.
4. ¡A disfrutar!

## Información nutricional

**El maíz contiene fibra que le ayuda a mantener la regularidad intestinal.**