



**VETRI
COMMUNITY
PARTNERSHIP**

EAT. EDUCATE. EMPOWER.



MOBILE TEACHING KITCHEN

Sopa de Calabaza “Butternut”

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla grande, cortada en cubitos
- 3 dientes de ajos, cortados pequeños
- 1 pedazo de jengibre (aproximadamente 2 pulgadas), pelado y cortado
- ½ manojo de cilantro, cortado
- 1 calabaza “butternut” grande pelada y cortada en cubitos (unas 5-6 tazas)
- 1 lata de leche de coco sin endulzar (13.5 oz)
- 3-4 tazas de agua
- ¼ cucharadita de pimienta roja en hojuelas
- Jugo de una lima
- Sal y pimienta negra al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Lave sus manos con agua y jabón antes de comenzar esta receta. Lave la calabaza y el cilantro bajo agua fría para remover cualquier residuo de tierra.
2. En una olla grande, caliente el aceite de oliva sobre fuego medio. Añada la cebolla, ajo, jengibre y el cilantro. Cocine de 5-7 minutos o hasta que los vegetales estén blandos. Sazone con sal y pimienta roja en hojuelas. Añada luego la calabaza y mezcle todo.
3. Añada el agua y la leche de coco a la olla. El líquido deber ser suficiente para que sólo cubra los vegetales. Sazone con otras 2 cucharaditas de sal.
4. Cocine la sopa hasta que hierva, luego reduzca el fuego. Cocine la sopa a fuego lento hasta que la calabaza esté blanda (unos 15-20 minutos).
5. Luego de cocinada, procese la sopa utilizando una licuadora o un batidor de inmersión. *Si decide utilizar la licuadora, procese la sopa en pequeñas cantidades a la vez y deje la tapa de la licuadora abierta para que escape el vapor.* Transfiera la sopa procesada a la olla. Cocine a fuego lento unos minutos más.
6. Añada el jugo de lima y sazone la sopa a su gusto. Para servir, decore la sopa con un poco de cilantro cortado. ¡Disfrute!



vetricommunity.org
[@vetricommunity](https://www.instagram.com/vetricommunity)