

Sopa de Calabaza Butternut y Manzana



Sirve:

8 raciones, 1 taza (240g) cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core
7" Santoku Knife

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

1 gramo
de tomillo seco
(1
cucharadita)
sal y pimienta al gusto

Preparación :

1. Corta la calabaza por la mitad y quita la pulpa y las semillas. Deja las semillas a un lado. Corta cada mitad otra vez por la mitad y vuelve a cortar cada pieza por la mitad. Coloca los trozos de calabaza en la MP5 con la piel hacia abajo (las puedes apilar).
2. Añade 1 taza (240 mL) de caldo de pollo. Pon el control de temperatura digital a 90°C/200°F y el temporizador a 45 minutos.
3. Cuando haya terminado, saca la calabaza y con una cuchara separa la pulpa y desecha la piel. Pon nuevamente dentro de la MP5.
4. Añade todos los ingredientes en la MP5 y remueve bien. Tritura la calabaza contra las paredes de la MP5 con la cuchara para que no haya grumos.
5. Pon el control de temperatura digital a 120°C/250°F y el temporizador a 60 minutos. Añade una taza adicional de caldo de pollo, si necesitas que la sopa esté más líquida.
6. Cuando la sopa ya esté lista, déjala enfriar. Pon todo en la batidora, puedes utilizar las varillas para montar nata para obtener una consistencia más cremosa. También la puedes comer tal cual, sin batir, si te gusta así.
7. Si usas una batidora, vuelve a poner la sopa en la MP5 y tápala para mantenerla caliente hasta servir. Adorna con una cucharada de crema agria, si lo deseas.

Consejos:

- Guarda las semillas para tostarlas y comerlas como pipas de calabaza.
- Se puede usar caldo de verduras en lugar de caldo de pollo.
- Guarda las sobras en la nevera.
- Sirve como entrante o como plato principal ligero,

acompañado por una ensalada y pan.

Información nutricional por ración

Calorías: 131
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 493mg
Carbohidratos: 28g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 9g
Proteína: 5g