

Sopa de Calabaza y Coco

**Prep:**

20 minutos

Total:

60 minutos

Sirve:

10 porciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

7" Santoku Knife

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Marni Wasserman

Marni, chef certificada y nutricionista, utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

La calabaza está llena de vitaminas y tiene un delicioso dulzor natural. Esta sopa llena lo suficiente como para disfrutarla como plato único - sólo tienes que añadir un puñado de verduras de hoja verde al vapor para tener una comida equilibrada.

Puedes aprender más acerca de Marni, visitando su página de Twitter, su Facebook y su página web: www.marniwasserman.com.

3 g
de semillas de mostaza enteras
(1
cucharadita)
4 dientes de ajo, pelados y picados
1 cebolla mediana, cortada en trozos grandes
2 g
de semillas de comino molidas
(1
cucharadita)
2 g
de semillas de cilantro molidas
(1
cucharadita)
1 g
de cúrcuma
(1/2
cucharadita)

0,5 g
de curry en polvo
(¹/₄
cucharadita)
700 a 950 ml
de agua o caldo de verduras
(3 - 4
tazas)
560 a 840 g
de calabaza, pelada y cortada en cubitos
(4 - 6
tazas)
128 g
de lentejas rojas
(¹/₂
taza)
6 g
de sal
(1
cucharadita)
120 a 240 ml
de leche de coco (opcional)
(¹/₂ - 1
taza)

Preparación :

1. Tuesta las semillas de mostaza a fuego medio. Saltea hasta que las semillas comiencen a explotar.
2. Agrega el ajo y la cebolla y sofríe durante un minuto.
3. Añade el resto de las especias, el agua o caldo, y la calabaza. Tapa y cocina.
4. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 - 20 minutos.
5. Añade las lentejas lavadas y cocina a fuego lento durante otros 10 - 15 minutos, hasta que las lentejas estén tiernas, pero no demasiado cocidas.
6. Agrega la sal y la leche de coco, si la utilizas. Bate o haz puré con la batidora o a mano.

Consejos:

- Esta sopa también se puede hacer con zanahorias o boniatos. Las verduras se pueden hacer al horno para que tenga más sabor.

Información nutricional por ración

Sopa con 1 taza de leche de coco

Calorías: 126

Grasa Total: 5g

Grasa 4g

Saturada:

Colesterol: 0mg

Sodio: 199mg

Carbohidratos: 18g

Fibra 5g

Dietética:

Azúcar: 3g

Proteína: 4g

Sopa sin leche de coco

Calorías: 82

Grasa: 1g

Grasa 0g

Saturada:

Colesterol: 0mg

Sodio: 196mg

Carbohidrato: 18g
Fibra: 5g
Azúcar: 3g
Proteína: 4g
