Sopa de Verduras Cremosa

Sirve:

12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
Valora: ★★★★☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Esta sopa de verduras cremosa es espesa y está llena de proteínas gracias a las judías blancas y a la leche de almendras. No vas a echar de menos la grasa y las calorías de la mantequilla y la nata que se añade normalmente a este tipo de sopas cremosas. Esta sopa es también vegetariana y no lleva productos lácteos. Elige cualquier tipo de calabaza disponible en tu mercado local.

2 dientes de ajo, pelados y rallados con Cono #1
1 cebolla grande, pelada y cortada con Cono #4
2 tallos de apio, cortados con Cono #4
2 tazas de patata (patatas rojas o patatas pequeñas nuevas), cortadas con Cono #4 (330 g)
2 tazas de calabaza, sin piel ni semillas, cortada con Cono #4 (280 g)
½ cucharadita de tomillo seco (1 g)
½ cucharadita de salvia seca (1 g)
1 cucharadita de sal (6 g)

3 tazas de agua o caldo vegetal (700 ml)
2 tazas de leche de almendras (480 g)
15 onzas de alubias cannellini, lavadas y escurridas (425 g)
¼ cucharadita de nuez moscada (1 g)
½ taza de perejil fresco, picado (30 g)

Preparación :

1. Precalienta la olla a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el ajo, la cebolla y el apio y saltea hasta que se ablanden, aproximadamente 15 minutos.
2. Añade las patatas, la calabaza, el tomillo, la salvia, la sal, el agua o caldo y la leche de almendras; remueve para mezclar.
3. Tapa la olla. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 15 minutos.
4. Añade las alubias y la nuez moscada, vuelve a tapar y cocina 20 minutos más o hasta que las verduras estén muy suaves.
5. Saca 2 tazas, 20%, de la sopa de la olla y bate hasta que quede suave. Vuelve a poner en la olla y remueve para mezclar.
6. Añade el perejil picado justo antes de servir, prueba y ajusta los condimentos si es necesario.

Consejos:

- Puedes usar boniato en lugar de calabaza.
- Si utilizas caldo en esta receta en lugar de agua, ajusta la sal, ya que cada marca tiene diferente contenido de sodio.
- Añade bacon de pavo picado crujiente a la sopa para una opción no-vegetariano o deja que los comensales lo añadan ellos mismos.
- Utiliza calabaza ya pelada y cortada en cubitos, disponible en muchos supermercados para ahorrar tiempo.
- Esta receta le suele gustar a los niños.

Información nutricional por ración

Calorías: 181
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 293mg
Carbohidratos: 34g
Fibra Dietética: 7g
Azúcar: 3g
Proteína: 11g