



**GLEANERS**  
EST. 1977  
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.



## SOPA DE CALABAZA CON JENGIBRE

### MATERIALES:

Cuchillo afilado  
Tabla de cortar  
Cucharas de medir  
Olla grande con tapa  
Licuadora

### INGREDIENTES:

2 cucharaditas de aceite  
2 tazas de cebolla picada  
2 libras de calabaza de invierno, pelada, sin semillas y cortada en cubos de 2" (aproximadamente 4 tazas)  
2 manzanas, peladas, sin corazón y cortadas en cubitos, o 1 lata (15 onzas) de puré de manzana  
2 dientes de ajo, machacados o ¼ cucharadita de ajo en polvo  
2 cucharadas de jengibre fresco pelado y picado grueso, o 1 cucharadita de jengibre en polvo  
½ cucharadita de tomillo o condimento italiano  
4 tazas de caldo de pollo o caldo de verduras  
1 taza de agua  
1 cucharada de jugo de limón  
½ taza de yogurt natural sin grasa (opcional)

Rinde 10 porciones, 1 taza por porción

Busca más recetas al: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)

# INSTRUCCIONES:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue las cebollas y cocine, revolviendo constantemente hasta que estén suaves, de 3 a 4 minutos.
3. Agregue la calabaza, las manzanas, el ajo, el jengibre y el tomillo; cocine, revolviendo, durante 1 minuto.
4. Agregue el caldo y el agua; llevar a fuego lento.
5. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento hasta que la calabaza esté tierna, 35-45 minutos.
6. Haga puré de sopa, en lotes si es necesario, en una licuadora. (Si usa una licuadora, siga las instrucciones del fabricante para hacer puré de líquidos calientes).
7. Regrese la sopa a la olla y caliente. Agregue el jugo de limón.
8. Decore cada porción con una cucharada de yogurt.

## Notas:

- Si no tiene una licuadora, intente enfriar la sopa y usar un machacador de papas para descomponer la calabaza y las manzanas.
- Se pueden usar peras frescas o enlatadas en lugar de manzanas.