Sopa de Zanahoria

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva extravirgen
- ¼ taza de cebollas cortadas en rodajas
- ½ cucharadita de ajo picado
- ½ cucharadita de jengibre picado
- ¼ libra de zanahorias peladas y cortadas en rodajas finas
- ½ taza de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharadita de pasta de curry rojo
- 1 cucharada de hierba limón picado
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de cilantro picado
- Sal y pimienta a gusto

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 Cup

Amount per serving

Calories 200

	% Daily Value*
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 3830mg	167%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 1g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 130mg	10%
Iron 0mg	0%
Potassium 145mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INDICACIONES

1. En una sartén pequeña agregue aceite de oliva y cebolla. Cocine a fuego bajo hasta que esté traslúcida. Agregue el ajo y el jengibre y cocine hasta que sienta su aroma.
2. Agregue la zanahoria y el caldo de pollo y lleve a hervor. Cocine durante 20 minutos o hasta que la zanahoria esté tierna.
3. Saque ¼ taza de líquido. Deje a un lado.
4. Haga puré la mezcla restante hasta que quede uniforme. Deje a un lado.
5. Caliente una cacerola de un cuarto de galón sobre fuego medio. Agregue el aceite de canola, la pasta de curry y la hierba limón. Cocine 1 minuto o hasta que sienta su aroma. Agregue el líquido reservado de la zanahoria, el puré de zanahoria y la leche de coco. Lleve a hervor. Cocine durante 10 minutos.
6. Revuelva la salsa de pescado y el jugo de lima. Ajuste el condimento con sal y pimienta. Decore con cilantro.

chefsa.org

@CHEFSanAntonio