Sopa de Calabaza

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

1 lata frijoles blancos (15 onzas, remojados y drenados)

1 cebolla pequeña o 2 cucharadita de polvo de cebolla

1 taza agua

1 lata calabaza natural (15 onzas)

1 lata caldo de pollo o de verduras, bajo en sodio (14.5 onzas)

1/2 cucharadita tomillo o tarragona

sal y pimienta al gusto (opcional)

Preparación

1. Licúe los frijoles blancos, cebollas, y el agua.

2. En una olla para sopa, mezcle el puré de frijoles con la calabaza, el caldo, y las especias.

3. Cubra y cocine a fuego bajo durante 15 a 20 minutos hasta bien caliente.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**150**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**320 mg**
Total de Carbohidrato	**27 g**
Fibra dietetica	10 g
Azucares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**11 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

University of Connecticut, Family Nutrition Program, Senior Nutrition Awareness Project (SNAP) Newsletters