

Butternut Squash Soup

Ingredients:

2 tablespoons oil

1 medium onion, chopped

½ teaspoon salt

¼ teaspoon pepper

¼ teaspoon cinnamon

¼ teaspoon nutmeg

8 cups vegetable stock

6 lbs butternut squash, roasted

Directions:

1. Heat oil in skillet over medium-high heat. Add onion, salt and pepper. Cook 10 minutes until onions are soft.
2. Add roasted squash and cinnamon. Stir for 2 minutes until the cinnamon smells fragrant.
3. Add stock. Bring to a boil over high heat, then reduce heat and simmer for 5 minutes.
4. Puree the soup in either a blender, food processor or immersion blender. Cool the soup slightly before transferring to blender or food processor.
5. Serve hot. Serves 4.

Optional: increase or decrease the stock according to desired thickness.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT

Sopa de zapallo butternut

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite
1 cebolla mediana picada
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

¼ cucharadita de canela
¼ cucharadita de nuez moscada
8 tazas de caldo de verduras
6 libras (2,7 kg) de calabaza butternut asada

Preparación:

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añada la cebolla, la sal y la pimienta. Cocine durante 10 minutos hasta que las cebollas estén blandas.
2. Añada el zapallo asado y la canela. Revuelva durante 2 minutos hasta que la canela desprenda aroma.
3. Añada el caldo. Lleve a ebullición a fuego alto, luego reduzca el fuego y haga hervir a fuego lento durante 5 minutos.
4. Coloque la sopa en una licuadora, procesadora o licuadora de mano y hágala puré. Enfríe la sopa ligeramente antes de transferirla a la batidora o procesadora.
5. Sírvala caliente. Rinde 4 porciones.

Opcional: agregue más o menos caldo de acuerdo con el espesor deseado.