

Sopa cremosa de calabaza y tomate

Tempo di preparazione: 20 min

Dificultad: Fácil

Verduras

- Calabaza, cocida: 2 tazas

Condimento

- Ajo: 2 dientes
- Caldo de verduras: 1 taza
- Comino: 1 cucharadita
- Levadura nutricional: 1,5 cucharadas
- Nuez moscada: ¼ cucharadita
- Perejil seco: ¼ cucharadita
- Sal: ½ cucharadita
- Yogur griego natural: ½ taza



Preparación

En una batidora grande o en un procesador de alimentos, incorporar la calabaza, los tomates, el caldo y los dientes de ajo. Mezclar hasta obtener una consistencia uniforme.

Pasar la mezcla de tomate a una olla mediana y calentar a fuego medio-bajo.

Añadir la levadura nutricional, el comino, la sal, la nuez moscada y el perejil a la olla y cocer a fuego lento durante 1-2 minutos, para que los sabores se combinen.

A continuación, añadir lentamente el yogur griego y remover hasta que se distribuya uniformemente, y se unifique el color.

Servir tibio. Adornar con yogur adicional si se desea.

Notas*

Para cocinar la calabaza, se la puede asar en el horno durante unos 45-60 minutos, o meter en el microondas en un recipiente con agua durante 5 minutos.

Otras guarniciones opcionales: pepitas tostadas y perejil adicional.

For this recipe we used:

Pulpa de Tomate 750 gramos

