

ROASTED WINTER SQUASH SOUP

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 8 SERVINGS):

130 calories; 29 grams carbohydrate; 2 grams fat; 2 grams protein; 5 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.98

INGREDIENTS

- 1 butternut squash (or other winter squash), chopped (about 6 cups)
- 1 large sweet potato, chopped (about 3 cups)
- 1 Tbsp olive oil
- 2 tsp garlic powder
- 1 tsp cinnamon
- 1 tsp salt
- ½ tsp ground nutmeg
- ½ tsp ground black pepper
- 1 large apple, chopped
- 4 cups vegetable broth (no salt)
- 2 Tbsp apple cider vinegar

DIRECTIONS

Preheat oven to 400°F. Toss the chopped winter squash and chopped sweet potato with olive oil, garlic, cinnamon, nutmeg, salt, and pepper then spread out evenly on a baking sheet. Bake for 10 minutes, remove the pan, and add the chopped apple and return the pan to the oven to bake for an additional 10 minutes. Remove the pan and allow to cool. Once cooled, add half of the squash mixture to a blender or food processor with the vegetable stock and blend until smooth. Add the remaining squash mixture and the apple cider vinegar to the blender and blend until the soup is smooth. Heat and serve.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

SOPA DE CALABAZA DE INVIERNO ROSTIZADA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

130 calorías; 29 gramos carbohidratos; 2 gramos grasa; 2 gramos proteína; 5 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.98

INGREDIENTES

- 1 calabaza de invierno, picada (aprox. 6 tazas)
- 1 batata dulce grande, picada (aprox. 3 tazas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 manzana grande, cortada
- 4 tazas de caldo de vegetales, sin sal
- 2 cucharadas de vinagre de cidra de manzana

PREPARACIÓN

Precalente el horno a 400°F. Rocíe la calabaza de invierno y la batata dulce con el aceite de oliva, el ajo, la canela, la nuez moscada, sal y pimienta. Luego esparza uniformemente en una bandeja para hornear. Hornee por 10 min, retire la bandeja, y agregue la manzana picada. Lleve la bandeja de nuevo al horno y hornee por 10 minutos más. Retire la bandeja del horno y deje enfriar. Una vez fría, añada la mitad de la calabaza a la licuadora o al procesador de alimentos, junto con el caldo de vegetales y licúe hasta que esté cremosa. Agregue el resto de la mezcla de calabaza y el vinagre de manzana a la licuadora y licúe hasta que la sopa esté cremosa. Caliente y sirva.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites