



# Golden Summer Squash and Corn Soup

Adapted from *Eating Well Magazine*

4 servings

cost per serving: \$1.24



## INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive oil
- 1 medium onion, diced
- 2 medium zucchini or other summer squash, diced
- 3 teaspoons chopped fresh herbs, such as thyme or oregano, divided
- 4 cups chicken or vegetable broth (p. 137 or 175)
- ¼ teaspoon salt
- 1 cup fresh or frozen corn (about 1 large ear\*)
- 1 teaspoon lemon juice (about a quarter of a lemon)

### Optional:

- ¼ cup crumbled feta cheese or queso fresco

## NUTRITION FACTS

Per Serving		%DV*
<i>Serving Size:</i>	¼ recipe	
Calories	96	
Total Fat	4g	5%
Saturated Fat	1g	3%
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	262mg	11%
Carbohydrate	15g	5%
Fiber	3g	11%
Total Sugars	4g	
Includes 0g Added Sugar		0%
Protein	3g	

\*based on a 2000 calorie diet

## INSTRUCTIONS

In a large saucepan over medium heat, heat the oil.

Add the onion and cook, stirring occasionally, for 1 minute.

Add squash and 1 teaspoon of the herbs. Cook for 3–5 minutes, stirring occasionally, until the squash starts to soften.

Add broth and salt and bring to a boil. Reduce heat to a simmer and cook until the squash is soft and mostly translucent, about 5 minutes more.

Purée the soup with a handheld immersion blender or standard blender. You will need to do this in batches if using a standard blender. Fill the blender halfway each time and remove the central part of the blender lid, or vent the lid slightly before blending. This allows steam to escape and prevents the lid from popping off. Cover the lid with a dish towel to prevent splashing. Repeat in batches until all the soup has been blended.

Return the blended soup to the pan and stir in corn. Bring to a simmer over medium heat and cook, stirring occasionally, until the corn is tender, 3–5 minutes more.

Remove from heat and stir in lemon juice.

Serve garnished with the remaining 2 teaspoons herbs and the feta cheese or queso fresco, if desired.

\*To remove corn from the cob: In a shallow bowl, stand an uncooked ear of corn on its stem end and slice the kernels off with a knife. Once the kernels have been cut, use the dull side of the knife to press down the length of the ear. This will push out the rest of the corn and its milk.



[www.sustainablefoodcenter.org](http://www.sustainablefoodcenter.org)



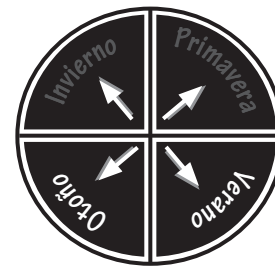


# Sopa de calabacitas con elote

Adaptada de la revista *Eating Well*

4 porciones

costo por porción: \$1.24



## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 2 calabacitas medianas u otra calabaza tierna, cortada en cubitos
- 3 cucharaditas de hierbas de olor frescas picadas, como tomillo u orégano, divididas
- 4 tazas de caldo de pollo o verduras (pág. 136 o 174)
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de elote fresco o congelado (más o menos 1 elote grande \*)
- 1 cucharadita de jugo de limón amarillo (más o menos una cuarta parte de un limón)

### Opcional:

- ¼ taza de queso feta o queso fresco, desmoronado

### DATOS de NUTRICIÓN

Por Porción		%VD*
Tamaño de porción:	¼ receta	
Calorías	96	
Grasa Total	4g	5%
Grasa Saturada	1g	3%
Colesterol	0mg	0%
Sodio	262mg	11%
Carbohidrato	15g	5%
Fibra	3g	11%
Azúcar Total	4g	
Incluye 0g Azúcar Añadido		0%
Proteína	3g	

\*Basado en una dieta de 2,000 calorías

## INSTRUCCIONES

En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego medio.

Añada la cebolla y cocine por un minuto revolviendo un par de veces.

Agregue la calabacita y 1 cucharadita de las hierbas de olor. Cocine de 3 a 5 minutos, hasta que la calabacita se ablande, revuelva ocasionalmente.

Agregue el caldo y la sal, lleve a ebullición. Reduzca a fuego lento y cocine hasta que la calabaza esté suave y casi transparente, como unos 5 minutos más.

Licue la sopa con una licuadora de inmersión de mano o una licuadora estándar. Tendrá que hacer esto en partes si usa una licuadora regular. Llene la licuadora hasta la mitad cada vez y retire la parte central de la tapa de la licuadora, o ventile la tapa ligeramente antes de licuar. Esto permite que salga el vapor y evita que la tapa salte. Cubra la tapa con un paño de cocina para evitar salpicaduras. Repita en partes hasta que toda la sopa se haya licuado.

Regrese la sopa ya licuada a la cacerola y añada el elote. Ponga a hervir a fuego medio y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que el elote esté tierno, de 3 a 5 minutos más.

Retire del fuego y añada el jugo de limón.

Sirva adornado con las restantes 2 cucharaditas de hierbas de olor y el queso feta o queso fresco, si desea.

\*Para rebanar elotes: En un tazón poco profundo, sostenga un elote por un solo extremo y rebane los granos con un cuchillo. Después de rebanar los granos, use el reverso de la hoja del cuchillo para raspar el elote y sacar el resto de los granos de elote y su jugo.



[www.sustainablefoodcenter.org](http://www.sustainablefoodcenter.org)

