



Curried Butternut Squash Soup

Adapted from *The Longevity Kitchen* by Rebecca Katz

6 servings

cost per serving: \$1.60



INGREDIENTS

- 2 tablespoons olive oil
- 2 teaspoons ground turmeric
- 2 teaspoons ground cumin
- 1 tablespoon minced fresh ginger
- 2 onions, chopped
- ½ teaspoon salt, divided
- 1 butternut squash (about 1½ pounds), peeled, deseeded, and chopped into 1-inch cubes
- 4 cups vegetable broth (p. 175), divided
- 1 cup water
- 1 cinnamon stick
- 1, 13.5-ounce can lite or regular coconut milk
- Juice of 1 lime
- ½ teaspoon maple syrup

NUTRITION FACTS

Per Serving		%DV*
<i>Serving Size:</i>	<i>1/6 recipe</i>	
Calories	117	
Total Fat	6g	8%
Saturated Fat	2g	9%
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	300mg	13%
Carbohydrate	16g	6%
Fiber	3g	9%
Total Sugars	5g	
Includes 0g Added Sugar		0%
Protein	2g	

*based on a 2000 calorie diet

INSTRUCTIONS

In a large soup pot, heat the olive oil over medium heat. Add turmeric, cumin, ginger, onion, and a pinch of salt. Sauté for 3 minutes. Add squash and another pinch of salt, then sauté for 1 minute more.

Add 1 cup broth and deglaze the pot. Cook until it reduces to ½ cup.

Add remaining broth, water, and cinnamon stick. Bring to a boil, then reduce heat to a simmer and add coconut milk. Simmer gently for 15 minutes, or until squash is tender.

Remove the cinnamon stick and then purée 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.

Season with lime juice, maple syrup, and another pinch of salt before serving.



www.sustainablefoodcenter.org



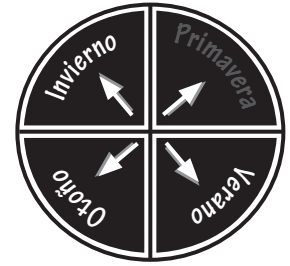


Sopa de calabaza moscada al curry

Adaptada de *The Longevity Kitchen* de Rebecca Katz

6 porciones

costo por porción: \$1.60



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de cúrcuma molida
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharada de jengibre fresco picado
- 2 cebollas picadas
- ½ cucharadita de sal, dividida
- 1 calabaza moscada (más o menos 1½ libras), pelada, sin semillas y picada en cubos de 1 pulgada
- 4 tazas de caldo de verduras (p. 174), dividido
- 1 taza de agua
- 1 raja de canela
- 1 lata de 13.5 onzas de leche de coco, baja en grasa o regular
- Jugo de 1 limón verde
- ½ cucharadita de jarabe de arce

DATOS de NUTRICIÓN

Por Porción		%VD*
Tamaño de porción:	½ receta	
Calorías	117	
Grasa Total	6g	8%
Grasa Saturada	2g	9%
Colesterol	0mg	0%
Sodio	300mg	13%
Carbohidrato	16g	6%
Fibra	3g	9%
Azúcar Total	5g	
Incluye 0g Azúcar Añadido		0%
Proteína	2g	

*Basado en una dieta de 2,000 calorías

INSTRUCCIONES

En una olla grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue la cúrcuma, el comino, jengibre, cebolla y una pizca de sal. Saltee por 3 minutos. Agregue la calabaza y otra pizca de sal, siga cocinando 1 minuto más.

Agregue 1 taza de caldo para levantar el sofrito. Cocine hasta que se reduzca a ½ taza.

Agregue el caldo restante, el agua y la raja de canela. Lleve a ebullición, a fuego alto, y luego reduzca a fuego lento y agregue la leche de coco. Cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.

Retire la raja de canela y luego haga puré con una licuadora de inmersión de mano o una licuadora regular. 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 se salga. Cubra la tapa con un paño de cocina para evitar salpicaduras. Repita en partes hasta que toda la sopa se haya mezclado.

Sazone con jugo de limón, jarabe de arce y una pizca mas de sal antes de servir.