

# VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto



Foto: Becky Luigart-Stayner

## SOPA DE CALABACÍN DE CORTEZA NARANJA Y CHALOTES ASADOS

Rinde: 6 porciones (tamaño de la porción: 2/3 de taza de sopa y 1 cucharadita de cebollinos)

### Ingredientes

- 4 tazas (1 pulgada) de calabacín de corteza naranja pelado en cubos (alrededor de 1 1/2 libras)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 de cucharadita de sal
- 4 chalotes grandes, pelados y cortados en mitades
- 1 trozo (1/2 pulgada) de jengibre fresco pelado, cortado en rodajas finas
- 2 1/2 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio y sin grasa
- 2 cucharadas (1 pulgada) de cebollinos frescos picados
- Pimienta negra partida (opcional)

Fuente: impreso con el permiso de *Cooking Light*, noviembre de 2008

### Preparación

1. Precaliente el horno a 375°.
2. Combine los primeros 5 ingredientes en una asadera o placa para horno; mezcle bien. Hornee a 375° durante 50 minutos o hasta que los ingredientes estén tiernos, revolviendo de vez en cuando. Deje enfriar durante 10 minutos.
3. Coloque la mitad de la mezcla de calabacín y la mitad del caldo en una licuadora. Saque la pieza central de la tapa de la licuadora (para permitir que se escape el vapor); coloque la tapa de la licuadora en la licuadora. Ponga una toalla limpia sobre el agujero de la tapa de la licuadora (para evitar salpicaduras). Mezcle hasta que no se vean grumos. Vierta la mezcla en una sartén grande. Repita el procedimiento con la mezcla de calabacín y el caldo restantes. Cocine a fuego medio durante 5 minutos o hasta que se haya calentado bien. Cubra con los cebollinos y la pimienta, si lo desea.

### Información nutricional

Cantidad por porción

- Calorías: 112
- Calorías provenientes de la grasa: 20%
- Grasas: 2.5 g
- Grasas saturadas: 0.4 g
- Grasas monoinsaturadas: 1.7 g
- Grasas poliinsaturadas: 0.3 g
- Proteínas: 3.3 g
- Carbohidratos: 22.4 g
- Fibras: 3.6 g
- Colesterol: 0.0 mg
- Hierro: 1.6 mg
- Sodio: 266 mg
- Calcio: 84 mg

**GO YOU**®



"Cigna", el logo "Tree of Life" y "GO YOU" son marcas de servicio registradas de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vielif Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.