

Lightly Curried Butternut Squash Soup

Makes 4 servings.

Prep time: 45 minutes

Ingredients:

1 butternut squash
1 teaspoon olive oil
1 Medium onion, diced
1 Green bell pepper, diced
3 cloves garlic, finely chopped
1 teaspoon cumin powder
1 teaspoon coriander powder
1 teaspoon turmeric powder
½ teaspoon Cayenne pepper or more if you like it spicy
13½ ounces light coconut milk
3 cups Water
Salt and pepper to taste
Sour cream, Scallions, Cilantro (optional)



1. To prepare squash, peel off the skin with a potato peeler. Cut the squash in half lengthwise with a sharp knife, then scoop out the seeds (You can save the seeds for a snack later, if you like: just clean seeds, then toast).
2. Slice off the stem and very bottom of the squash and throw them away. Take each half of the squash and place it face-down on a cutting board. Slice each across into 1/2" sticks, then turn each slice into cubes.
3. Heat the olive oil in a large pot over medium heat. Add the onion, pepper, and garlic, then sauté for 2 minutes. Add the cubed squash and spices and stir it all together.
4. Put a lid on the pot and let it cook for another 2 minutes. Add the coconut milk and water and stir. Bring the soup to a boil, then turn down the heat to low and let it cook for about 30 minutes, or until the squash is tender.
5. Once the squash is tender, taste the soup and add salt and pepper as needed.
6. Cool soup before transferring to a blender. Pureé until smooth, then taste and add any more salt and pepper.
7. Transfer to bowl and serve with toppings if desired.

Nutrition information per serving: Calories 138, Carbohydrate 28g, Fiber 7g, Protein 3.6g, Total Fat 3.5g, Saturated Fat 1.8g, Sodium 17mg



Adapted from eatfresh.org.
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Sopa de Calabaza

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes:

1 calabaza

1teaspoon aceite de oliva

1 cebolla, cortada en cubos

1 La pimienta verde, cortada en cubos

3 Dientes de ajo, finamente picados

1 cucharadita de comino en polvo

1teaspoon corián en polvo

1teaspoon cúrcuma en polvo

1/2 cucharada de pimienta de Cayena o más si te gusta picante

131o2 de la leche ligera de coco

3 tazas de agua

Sal y pimienta al gusto

Crema agria, cebolletas, Cilantro (opcional)

1. Para preparar la calabaza, despega la piel con un pelador de papas. Cortar la calabaza por la mitad a lo largo con un cuchillo afilado, luego sacar las semillas
2. Corta el tallo y muy abajo de la calabaza y tíralas. Tome cada mitad de la calabaza y colóquela boca abajo en una tabla de cortar. Corta cada uno en palos de 1/2", luego convierte cada rebanada en cubos.
3. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla, la pimienta y el ajo, luego saltee durante 2 minutos. Agregue la calabaza en cubos y las especias y revuelva todo junto.
4. Ponga una tapa en la olla y déjela cocinar durante otros 2 minutos. Agregue la leche de coco y el agua y revuelva. Pon a hervir la sopa, luego baja el fuego a bajo y deja que se cocine durante unos 30 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna.
5. Una vez que la calabaza esté tierna, pruebe la sopa y agregue sal y pimienta según sea necesario.
6. sopa fresca antes de transferirla a una licuadora. Haga puré hasta que quede suave, luego pruebe y agregue más sal y pimienta.
7. Transfer a tazón y servir con coberturas

Información nutricional por porción: Calorías 138, Carbohidratos 22g, Fibra 8g, Proteínas 8g, Grasa Total 15g, Grasa Saturada 3g, Sodio 17mg



Adaptación de: eatfresh.org

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

