

Receta para Sopa

Batidora de Mano/Robot de Cocina

Calabaza Moscada



Ingrediente	Costo Aprox.*
1 calabaza moscada, pelada y cortada	\$2.99
1 bolsa de zanahoria, pelada y cortada de una libra	\$0.99
1 grupo de apio, lavado y picado	\$1.99
Condimentos: comino, canela, aceite de oliva	\$0.75***
Líquido: 1 lata grande de caldo de pollo (32 onzas pacific natural foods) y 1 lata de 14 onzas de caldo de pollo.**	\$4.54
Total	\$11.26

de raciones: 10 **Costo por ración: \$1.13**

*Basado en los precios de Peapod que se encuentra online en la fecha 2/1/09.

**Tenga cuidado, se puede encontrar MSG en los caldos con el nombre Autolyzed Yeast Extract.

***Condimentos y especias están calculados como 25 centavos cada vez que estén usados

Direcciones: Sofría las zanahorias y apio en aceite de oliva en una olla grande durante 7-10 minutos. Agregue la calabaza y caldo y hierva a fuego lento durante 20 a 25 minutos, hasta que la calabaza esté blanda. Enfía los ingredientes antes de batirlos hasta la consistencia deseada. Doble la receta y congele la mitad!

Información Nutricional para una ración de 2 tazas:

Calorías	80
Grasa Total	.5g
Grasa Saturada	0g
% de total diario	0%
Carbohidratos	18g
Proteína	3g
Fibra	5g

	% de total diario
Vitamina A	137%
Vitamina C	42%
Calcio:	9%
Hierro	6%
Buena fuente de*	Vitaminas B, Vitamina A, Vitamina C, Potasio, Magnesio
*(10% o más del CDR)	

Basado en una dieta de 2000 calorías

