

Sopa de zanahoria y naranja

Es liviana, algo dulce y muy reconfortante.

October 7, 2023

Esta deliciosa y fácil sopa se disfruta mejor fría en un día caluroso. Es liviana, algo dulce y muy reconfortante, y su color es bellísimo. Para algunas calorías extras, agrégale unas gotas de aceite de oliva o mézclale una cucharada de yogur griego. Es deliciosa de las dos formas.

Porciones: 6 / Ingredientes: 6 / Preparación: 15 minutos

Ingredientes

- ¼ taza de aceite de oliva
- 4 tazas de zanahorias picadas
- ¼ taza de echalotes picados
- 6 tazas de caldo vegetal bajo en sodio
- 1 taza de jugo de naranja
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. En una olla mediana, calentar el aceite de oliva sobre una llama fuerte. Agregar las zanahorias y los echalotes a la olla y cocinar un minuto. Luego bajar la llama a medio y continuar hasta que estén tiernos, alrededor de 5 minutos.
2. Agregar el caldo de verduras, y subir el fuego a medio/alto y hasta que empiece a hervir despacio. Cocinar por aproximadamente 15 minutos, o hasta que las zanahorias estén completamente cocidas y blandas.
3. Retirar la sopa del fuego. Pasar a una licuadora y licuar hasta que quede suave. Licuar los líquidos calientes en tandas, llenando la licuadora hasta la mitad. (Los líquidos calientes se expanden en la licuadora y pueden hacer saltar la tapa y quemarte).
4. Agregar el jugo de naranja al puré de sopa y mezclar. Condimentar con sal y pimienta al gusto.

5. Servir tibia o fría.

Consejos del chef

Para un sabor a naranja más intenso, agrega una cucharadita de cáscara de naranja finamente rallada al aceite, junto con las zanahorias y los echalotes.

Información nutricional (por porción)

Calorías: 148; grasa: 10 g; grasas saturadas: 1 g; grasas polisaturadas: 1 g; grasas monosaturadas: 7 g; carbohidratos: 16 g; azúcar: 9 g; fibra: 3 g; proteína: 2 g; sodio: 877 mg

©2023 Fred Hutchinson Cancer Research Center, a 501(c)(3) organización sin fines de lucro. Usado con permiso.