

Sopa de Calabaza con Albahaca

Ingredientes



- 4 calabacitas
- 1 taza de poro picado
- 1 1/2 cucharadas de albahacas fresca picada
- 3 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla derretida
- 2 1/2 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 diente de ajo finamente picado

Preparación

Corta las calabacitas en cubos medianos con odo y cáscara. Saltea todos los ingredientes a fuego alto en una olla mediana con el aceite o mantequilla con excepción del caldo de pollo. Cocina hasta que la calabaza esté blanda. Agrega el caldo y permite que hierva por 5 a 10 minutos. Retira del fuego y deja reportar por unos minutos. Vierte la sopa en la licuadora, tapa con un trapo, presiona y licua la sopa. Regresa a la olla y hierva por otros 5 minutos. Sazona con sal y pimienta y sirve.

www.laultima dietadetuvida.com

Con todo el respaldo de DermosaludColombia.com