



Sopa de Zanahoria

PORCCIONES: 4-6

TIEMPO PARA PREPARAR: 35 MIN

Ingredientes

- 2Cucharadas mantequilla
- 1 cebolla, rebanada
- 3 ajo, picado
- 6 zanahorias grandes (alrededor 6 tazas), pelado y rebanada
- 1 papa, rebanada
- 4 tazas agua o caldo de pollo
- Sal y pimentón
- 1/2 taza crema (opcional)

Directions

- 1.Saltea las cebollas y ajo en la mantequilla en una olla grande
2. agrega las zanahorias y papa y saltea hasta que comiencen a cocinar
3. Agrega sal y pimentón a la olla
- 4.cubre las verduras con caldo de pollo o agua
- 5.cuando todas las zanahorias estén blandas, agrega la crema
- 6.En lotas, licua todo en una licuadora.
- 7.Sazona la sopa más si necesita
- 8.Serva con pepitas, pan con ajo , o picatostes.



Una sopa saludable cuando
tienes muchas zanahorias
en tu refrigerador.



Carrot Soup

PORTIONS: 4-6

PREP TIME: 35 MIN

Ingredientes

- 2TB butter
- 1 onion sliced
- 3 Cloves garlic minced
- 6-8 large carrots, about 6 cups peeled and sliced
- 1 potato slices
- 4 c. Water or chicken stock
- Salt and pepper
- 1/2 c, cream optional

Directions

- 1.Saute the onions and garlic in butter in a big pot. They should become aromatic.
- 2.Add the carrots and potato and sauté until they start to cook and soften. Season the pot with salt and pepper.
3. Cover the vegetables with water or chicken stock if you have it.
- 4.When the carrots are soft, add the cream.
5. In batches, blend everything in the blender. Be careful not to over fill the blender.
- 6.Season the soup more if necessary.
- 7.Soups serves well with pumpkin seeds, or garlic toast.



This is a healthy soup to make for when you have many carrots in your fridge.