

Sopa De Calabacín

Suave como la seda, lo suficiente dulce y súper fácil de hacer, esta sopa es una favorita del otoño. Por lo general no recomendamos usar verduras que son previamente partidas, pero para el calabacín hacemos una excepción: El calabacín de invierno puede ser difícil de pelar y cortar, pero en varias tiendas o supermercados venden calabacines listos para cocinar. Si lo deseas, también puedes utilizar zanahorias o patatas dulces sobre todo o parte del calabacín.



Con la llegada del otoño, podemos disfrutar de muchos, ricos platos dulces hechos con la gran variedad de calabacines que crecen aquí en Massachusetts. El calabacín de invierno ofrece una deliciosa dosis de fibra, potasio y otros nutrientes esenciales.

– Deval Patrick, Gobernador de Massachusetts

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 1 HORA Y 30 MINUTOS ■ RINDE: 8 TAZAS



▶ **LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.

▶ **LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.

▶ **REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.

▶ **RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.

▶ **PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones.

UTENSILIOS DE COCINA

Olla grande de fondo grueso
Tazas para medir
Cucharas de medir
Cuchillo afilado (se necesita supervisión adulta)
Tabla de cortar
Espátula resistente al calor
Espumadera
Licuadora o procesador de alimentos (se necesita supervisión adulta)
Agarradera de olla

INGREDIENTES

2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cebolla, pelada y picada
2 dientes de ajo, pelados y picados (bien picados)
1 tallo de apio, picado
2 cucharaditas de curry en polvo
1 cucharadita de albahaca seca
1 calabacín grande, pelado, sin semillas y cortado en cubos, o 1 calabacín (20 onzas) anteriormente cortado
8 tazas de caldo de pollo o vegetales
Jugo de limón recién exprimido

INSTRUCCIONES

1. Coloca la olla en la estufa y pon el fuego a medio. Cuando esté caliente, con cuidado ponle el aceite.
2. Añádele la cebolla, el ajo, el apio, el curry en polvo y la albahaca. Cocina, revolviendo la olla ocasionalmente, hasta que las verduras estén blandas, entre 10 a 12 minutos.
3. Ponle el calabacín y el caldo y sube el fuego a alto, hasta que hierva.
4. Reduce el fuego a bajo y cocina hasta que el calabacín esté blando, por 45 minutos. Déjala enfriar un poco, por lo menos 15 minutos. Revuélvela de vez en cuando para que se enfríe.
5. Usando la espumadera, con mucho cuidado retira los sólidos de la sopa y ponlos en la licuadora o procesador de alimentos. No los llenes a más de la mitad.
6. Si utilizas una licuadora, colócale la tapa pero quítale la pequeña tapa en el centro. Si usas un procesador de alimentos, déjale el émbolo (esto permitirá que el vapor se escape, lo que es muy importante). Cubre la abertura con un paño de cocina limpio. Pon la licuadora a la velocidad más baja y aumenta la velocidad mientras la sopa se vaya convirtiendo en puré. Poco a poco agrégalos el líquido de cocción. Mézclalo o procésalo hasta que esté completamente blando.
7. Pon la sopa de regreso en la olla, agrégalos más o menos una cucharada de jugo de limón y pruébala. ¿Necesita más limón? ¿Una pizca más de sal? Si es así, añádesela y vuélvela a probar.
8. Sírvela inmediatamente o cúbreala y refrigérala hasta 3 días.

Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

¿LO
SABÍA?



LOS CALABACINES DE INVIERNO

EN REALIDAD NO CRECEN DURANTE EL INVIERNO.

Se llaman así porque su cascara gruesa permite que se mantengan bien durante los meses de invierno. Los calabacines de verano se cosechan cuando aún están pequeños y blandos.

El calabacín es un miembro de la familia de las cucurbitáceas, que incluye el pepino, el melón y calabaza.

Como la mayoría de otras frutas y verduras de color naranja, el calabacín cuenta con una cantidad de **beta-caroteno**, lo que el cuerpo convierte en **vitamina A**. (Tus ojos te lo agradecerán).



Susan y Frank Ventura, propietarios

Dragonfly Farms

en Pepperell, MA ha estado vendiendo sus productos de cultivo orgánico desde 2003, cuando lo único que tenían era una carreta al frente de su casa. Ahora puedes disfrutar de sus hermosas verduras (incluyendo muchos tipos de calabacines de invierno), hierbas, y huevos que puedes comprar en el mercado de productores local de la zona, o al hacerte miembro del programa de CSA (agricultura apoyada por la comunidad).

¡Misterioso!

Debido a su tamaño, una calabaza es la opción obvia para tu linterna de Halloween. Pero podrías hacer una pequeña de cualquiera de los calabacines de invierno así como la bellota, el dulce relleno, o incluso la parte inferior hueca de una calabacita.



www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a

CHOPCHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite www.chopchopmag.org



Kids in Motion. Communities in Action. Lives in Balance.

¡NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop