

CARROT SOUP



Servings



Cook time



Calories

6 Pancakes

10 Minutes

190 each

INGREDIENTS:

- 4-6 medium carrots
- 1 diced onion
- 2 cloves garlic, minced
- 2 tbsp olive oil or butter
- 4 cups vegetable or chicken broth

STEPS FOR COOKING:

- 1 In a large pot, heat the olive oil or butter over medium heat. Add the diced onion and cook until softened, about 5 minutes. Add the minced garlic and ginger, cooking for an additional minute until fragrant.
- 2 Stir in the chopped carrots, coating them with the oil and sautéing for a few minutes.
- 3 Pour in the vegetable or chicken broth. Bring the mixture to a boil, then reduce the heat and let it simmer until the carrots are tender, about 20-25 minutes.
- 4 Using an immersion blender, blend the soup until smooth. If you don't have an immersion blender, carefully transfer the soup to a regular blender in batches and blend until smooth.
- 5 Taste the soup and season with salt and pepper. If desired, stir in a splash of cream or coconut milk for added richness.
- 6 Ladle the soup into bowls and garnish with fresh herbs if desired. Enjoy the warmth!

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

SOPAS DE ZANAHORIA



Porciones

4-6 Personas



Hora de cocinar

35 Minutos



Calorias

330

INGREDIENTES:

- 4-6 zanahorias medianas
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
- 4 tazas de caldo de verduras o pollo
- 1 cucharadita de jengibre molido
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1 En una olla grande, calentar el aceite de oliva o la mantequilla a fuego medio. Agregue la cebolla picada y cocine hasta que se ablande, aproximadamente 5 minutos. Agregue el ajo picado y el jengibre y cocine por un minuto más hasta que estén fragantes.

2 Agrega las zanahorias picadas, cúbrealas con el aceite y saltea durante unos minutos.

3 Vierta el caldo de verduras o de pollo. Lleva la mezcla a ebullición, luego reduce el fuego y déjala hervir a fuego lento hasta que las zanahorias estén tiernas, aproximadamente de 20 a 25 minutos.

4 Con una licuadora de inmersión, licue la sopa hasta que quede suave. Si no tiene una licuadora de inmersión, transfiera con cuidado la sopa a una licuadora normal en tandas y mezcle hasta que quede suave.

5 Pruebe la sopa y sazone con sal y pimienta. Si lo desea, agregue un chorrito de crema o leche de coco para darle más riqueza.

6 Sirva la sopa en tazones y decore con hierbas frescas si lo desea. ¡Disfruta del calorcito!

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES