

Sopa De zanahoria y manzana



La manzana en esta deliciosa sopa hará que las dulces zanahorias y cebollas tengan un sabor aún más dulce. Estos son todos ingredientes de otoño e invierno, lo que la convierte en el plato perfecto para comenzar la temporada festiva.



“Las zanahorias son ricas en vitaminas ya sea como una merienda saludable o una gran adición a una sopa de invierno.”

– Deval Patrick
Gobernador de Massachusetts

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 2 HORAS ■ RINDE: 4 PORCIONES



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

Tabla de cortar
Cuchillo afilado (se necesita un adulto)
Cucharas para medir
Olla con tapa
Cuchara de madera
Taza para medir
Licuadora o procesador de alimentos (se necesita un adulto)

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva o de canola
1 cebolla mediana, pelada y picada
2 libras de zanahorias, peladas y en rodajas
1 manzana picada
8 tazas de caldo de pollo o de verduras
½ taza de yogur griego o natural bajo en grasa (si quieres que sea cremoso)

INSTRUCCIONES

1. Coloca la olla en la estufa y ponla a fuego medio. Cuando esté caliente, añádele el aceite con mucho cuidado.
2. Agrégale la cebolla, las zanahorias y la manzana, cúbrela y cocina hasta que las verduras comiencen a ablandarse, aproximadamente 15 minutos. Usa la cuchara de madera para revolverlas de vez en cuando mientras se cocinan.
3. Sube el fuego a alto, agrégale el caldo de pollo hasta que hierva. Reduce el fuego a bajo y deja que se cocine hasta que las zanahorias estén completamente blandas, aproximadamente 20 minutos. Deja que enfríe por 20 minutos.
4. Pon las comidas sólidas en la licuadora o procesador de alimentos. Licúalas hasta que queden blandas. Si quieres, añádele el yogur y licúalo de nuevo, luego vuelve a poner esta mezcla en la sopa en la olla.
5. Sírvela inmediatamente o tápala y refrigérala hasta tres días.

Prueba Esto

La parte verde de las zanahorias es comestible y se pueden usar como una hierba para sazonar tus platos de zanahoria. Ponle un pedazo a la sopa y prueba a ver si te gusta. (Pero cuando almacenes las zanahorias quítale la parte verde para que no absorban todos los nutrientes de las raíces.)

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?

**ZANAHORIAS
RICAS EN VITAMINAS SE
PUEDEN COMER CRUDAS,
COCIDAS, O EN JUGO
Y SON TAN DULCES,
QUE INCLUSO PUEDEN
SER INCLUIDAS EN
GALLETAS Y PASTELES.**

“Nunca sujetes tu puerta con una **zanahoria hervida**” es un viejo Proverbio irlandés.

La raíz de la flor del **cordón de la reina Ana** es un tipo de **zanahoria silvestre**.



La granja Red Apple: La familia Rose ha sido propietaria de la granja Red Apple en el pintoresco Phillipston, durante cuatro generaciones. Originalmente la granja Red Apple era una distribuidora de solamente manzanas pero ahora es una granja típica. La granja Red Apple ha sido seleccionada en dos ocasiones como la elección del editor de la guía para viajeros “Yankee Travel Guide to New England”. En 2010 la granja fue seleccionada como uno de “los 1.000 mejores lugares en Massachusetts” y fue galardonada con el premio Pequeña Empresa Familiar por la Asociación de la Empresa Familiar de Massachusetts.



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