



Sopa de calabaza y zanahorias

★★★ (4 votos)

# sopa de calabaza y zanahorias

★★ | plato principal

para 4 personas  
ingredientes

700 gramos de calabaza

200 gramos de zanahorias

80 gramos de patatas

2 cucharadas de Flora Original

1 cucharadita de curry en polvo

100 ml de zumo de naranja natural

pimienta de cayena molida al gusto

2 cucharaditas de perejil picado

2 rebanadas de pan ciabatta

1 litro de crema de calabaza preparado

## preparación ( para 4 raciones)

para sopa de calabaza y zanahorias

1. Limpiar y cortar la calabaza, las zanahorias y las patatas en trozos.
2. Hervirlos la verdura hasta que quede al dente y escurrirlos.
3. En una sartén calentar dos cucharadas de Flora Original y saltear los vegetales.
4. Una vez que estén un poco doraditos, añadir en la sartén el zumo de naranja y salpimentar. Dejar reducir.
5. Mientras vamos calentando la crema de calabaza previamente preparada, y tostamos el pan.
6. Servir en boles un poco de crema calentada, añadiendo las verduras y el perejil picado.
7. Acompañar con unas rebanadas de pan.

¡Sabroso!

## información nutricional (por 100 gramos)

para sopa de calabaza y zanahorias

Energía (kcal)	444,24 kcal
Energía (kJ)	1859,82 kJ
Proteínas	14,73 g
Carbohydrate incl. fibre (g)	91,29 g
Carbohydrate excl. fibre (g)	85,11 g
Azúcar	15,53 g
Fibra	6,18 g
Grasas	3,27 g
Grasas saturadas	0,19 g
Grasas no saturadas	0,18 g
Ácidos grasos monoinsaturados	0,07 g
Ácidos grasos poliinsaturados	0,11 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	735,71 mg
sal	1,84 g
vitamina A (mg)	33826,03 IU
Vitamina C (mg)	46,1 mg
Calcio	86,88 mg
Hierro	2,89 mg
Potasio	1297,67 mg