



## Crema de Calabaza con Coco y Especias

### *Sirve a cuatro*

3 tazas de calabaza pelada y cortada  
2 camotes (boniato, batata) pequeños  
4 dientes de ajo pelado y aplastado  
4 pedazos medianos de jengibre pelado y aplastado  
3 cebollines verdes  
1 chile (opcional)  
1 cucharada + 1 cucharilla de aceite  
1 cucharilla de comino  
1 cucharilla de polvo curry  
4 tazas de agua  
¼ cucharilla de nuez moscada  
¼ cucharilla de cilantro en polvo  
¼ cucharilla de cardamomo  
400 ml. de leche de coco

Ponga la calabaza, el camote, diente de ajo, jengibre, cebollines y chile en una olla. Agregue el aceite y dore las verduras por unos minutos.

Mientras eso está dorando, ponga la cucharilla de aceite en una sartén y agregue el comino y polvo curry. Fría las especias por unos dos minutos revolviéndolas constantemente.

Agregue el agua a la olla de verduras junto con el comino y el curry. Hierva por unos 20 minutos – hasta que todo este cocido y suave.

Retire el jengibre de la olla y licue todo el resto del contenido. Tenga cuidado de no poner líquidos calientes en la licuadora porque se puede quemar. Devuelva la crema a la olla y agregue la nuez moscada, el cilantro, el cardamomo y la leche de coco. Mezcle bien, caliente y sirva. Puede decorar esta sopa con perejil picadito, crotones o papitas al hilo. Buen provecho.

CALORÍAS 184,10; GRASA 5,29 grs (sat 4,22; 0,38 mono, poly 0,20); PROTEÍNA 3,26 grs; FIBRA 5,05 grs; CARBOHIDRATOS 7,59 grs; COLESTEROL 0,00 mg, 2,28 mg HIERRO; SODIO 743,00 mg; CALCIO 132,99 mg

