Para su Crisol Humano:

12 sopas que le ayudarán a pasar el invierno

Sopa de Pastel de Zapallo

Para 8 porciones

Esta sopa es una gran manera de incluir una porción del Programa 5 Al Día, hecha con el vegetal anaranjado oscuro y dorado, rico en antioxicantes

- 1 lata de 16 onzas de zapallo sin sal ni grasas añadidas
- 2 latas de 12 onzas de leche desgrasada evaporada
- 2 manzanas Granny Smith (en rodajas)

Poner el zapallo y la leche en una batidora. Batir hasta que todo quede mezclado y vaciar el contenido en una olla. Dejar hervir a fuego lento y que se cocine durante 30 minutos. Verter en platos y adornar todo con rodajas de manzana Granny Smith cuidadosamente lavadas.

Análisis Nutritivo por Porción:

211 calorías
38 gramos carbohidratos
14 gramos de proteína
0,9 gramos de grasa
0,4 gramos de grasa saturada
6 miligramos de colesterol
201 miligramos sodio
3 gramos de fibra
4% calorías grasas
2% calorías de grasa saturada

1,25 porción por persona en el "Progama 5 Al Día"