

## SOPA DE CALABAZA CON LENTEJAS



| Fácil



| 45 min.



| 4 raciones



| 1,28 €/ración

### INGREDIENTES

- 500 g de calabaza
- 1 cebolla mediana
- 2 zanahorias
- 1 taza de lentejas verdes
- 2 dientes de ajo
- 1 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- 1 l de caldo de verduras (hecho con restos de vegetales)
- Sal y pimienta al gusto
- Especias a elección, como pimienta de cayena, comino o curry (opcional)




### ALÉRGENOS

**ESTA RECETE NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA**

### ELABORACIÓN

1. Pelar y picar la cebolla y los dientes de ajo. En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos.
2. Pelar y cortar las zanahorias en rodajas finas. Agregarlas a la olla y sofríelas por unos minutos más.
3. Agregar la calabaza pelada y cortada en trozos pequeños a la olla y mezcla bien con las otras verduras.
4. Enjuagar las lentejas y añadirlas a la olla.
5. Verter el caldo en la olla. Sazonar con sal, pimienta y cualquier otra especia al gusto.
6. Deja que la sopa hierva y luego bajar el fuego a medio-bajo y cocinar durante aproximadamente 20-25 minutos o hasta que las verduras y las lentejas estén tiernas.
7. Si deseas una consistencia cremosa, usa una batidora de mano para triturar la sopa.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	<b>Energía</b>	<b>Hidratos de carbono</b>	<b>Azúcares</b>	<b>Grasas</b>	<b>Grasas saturadas</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
Por ración	125 kcal	21,3 g	3,5 g	2 g	0,3 g	5,5 g	4,5 g	0,5g

## NUTRI-SCORE



## ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha las sobras de vegetales:** si tienes otras verduras en la nevera que estén empezando a marchitarse, puedes añadir las a la sopa en lugar de desperdiciarlas. Esto reduce el desperdicio y agrega sabor.
- **Utiliza caldo de verduras casero:** en lugar de comprar caldo de verduras empaquetado, puedes hacer tu propio caldo casero utilizando restos de vegetales, como cáscaras de cebolla y zanahoria, que de otra manera serían desechados.

## CONSEJOS CONSCIENTES

- **Energía eficiente:** cocina de manera eficiente para ahorrar energía. Utiliza tapas en las ollas para retener el calor y reduce al mínimo el tiempo de cocción.
- **Apoya a agricultores/as locales:** compra ingredientes de agricultores/as locales en mercados o tiendas de alimentos locales, o comprando cestas en grupos de consumo. Esto apoya la economía local y reduce la huella de carbono.