

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 RECETA 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 sofreir la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos.
2. Pelar y cortar las zanahorias en rodajas finas. Agregarlas a la olla y sofriérlas 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

 Por ración	Energía 125 kcal	Hidratos de carbono 21,3 g	Azúcares 3,5 g	Grasas 2 g	Grasas saturadas 0,3 g	Proteínas 5,5 g	Fibra 4,5 g	Sal 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 añadirlas 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.