

Sopa cremosa de calabaza y tomate



Tiempo de preparación: 20 min.

Dificultad: Fácil

Ingredientes (4 tazas)

- **Condimento**
 - Tomate escurrido 1000g 750 gramos
 - Ajo 2 dientes
 - Caldo de verduras 1 taza
 - Comino 1 cucharadita
 - Levadura nutricional 1,5 cucharadas
 - Nuez moscada ¼ cucharadita
 - Perejil seco ¼ cucharadita
 - Sal ½ cucharadita
 - Yogur griego natural ½ taza
- **Verduras**
 - Calabaza, cocida 2 tazas

Para esta receta hemos usado:



Preparación

En una batidora grande o en un procesador de alimentos, incorporar la calabaza, los tomates, el caldo y los dientes de ajo. Mezclar hasta obtener una consistencia uniforme.

Pasar la mezcla de tomate a una olla mediana y calentar a fuego medio-bajo.

Añadir la levadura nutricional, el comino, la sal, la nuez moscada y el perejil a la olla y cocer a fuego lento durante 1-2 minutos, para que los sabores se combinen.

A continuación, añadir lentamente el yogur griego y remover hasta que se distribuya uniformemente, y se unifiquen los colores.

Servir tibio. Adornar con yogur adicional si se desea.

Notas*

Para cocinar la calabaza, se la puede asar en el horno durante unos 45-60 minutos, o meter en el microondas en un recipiente con agua durante 5 minutos.

Otras guarniciones opcionales: pepitas tostadas y perejil adicional.