



# Pumpkin Soup

*Ermy Soto, RD*

*Registered Dietitian, El Centro de Corazón*

**Servings: 4**

**Serving Size: 1 Cup**

Nutritional Info: Calories: 77 / Total Fat: 1 gm /  
Carbohydrates: 14gm / Fiber: 4gm / Sugar: 0  
gm / Protein: 3gm



## Ingredients

- 1 small onion, chopped
- 1 can (15 ounces) pumpkin puree
- 2 cups unsalted vegetable broth
- 1/2 teaspoon ground cinnamon
- 1/4 teaspoon ground nutmeg
- 1 cup fat-free milk
- 1/8 teaspoon black pepper
- 1 green onion top, chopped

## Directions

In a large saucepan, heat 1/4 cup water over medium heat. Add onion and cook until tender, about 3 minutes. Don't let onion dry out.

Add remaining water, pumpkin, broth, cinnamon and nutmeg. Bring to a boil, reduce heat and simmer for 5 minutes. Stir in the milk and cook until hot. Don't boil.

Ladle soup into warmed bowls and garnish with black pepper and green onion tops. Serve immediately.



# Sopa de Calabzas

Ermy Soto, RD

Registered Dietitian, El Centro de Corazón

**Porciones:** 4 servicios de 1 Taza

Información Nutricional: Calorías: 77 / Grasa Total: 1 gm / Carbohidratos: 14gm / Fibra: 4gm / Azúcar: 0 gm / Proteína: 3gm



## Ingredientes

- 3/4 de taza de agua, dividida
- 1 cebolla chica, picada
- 1 lata de 15 onzas (425 g) de puré de calabaza
- 2 tazas de caldo de verduras sin sal
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada molida
- 1 taza de leche sin grasa
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra
- Hojas de 1 cebolleta (cebolla verde), picadas

## Instrucciones

En una cacerola grande, calienta 1/4 de taza de agua a fuego medio. Añade la cebolla y cocina hasta que esté tierna, aproximadamente 3 minutos. No dejes que la cebolla se seque.

Añade el agua restante, la calabaza, el caldo, la canela y la nuez moscada. Deja que hierva, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 5 minutos. Añade revolviendo la leche y cocina hasta que se caliente. No hiervas.

Vierte la sopa con un cucharón en boles calientes, y decora con pimienta negra y las hojas de cebolla verde. Sirve de inmediato.