



SOPA DE CREMA DE CALABAZA CON ESPINACAS Y GARBANZOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 50 g de cebolletas
- 2 dientes de ajo
- 5 g de jengibre
- 120 g de tomate
- 250 ml de calabaza
- 250 ml de caldo
- 1 g de curry en polvo
- 1 g de cúrcuma
- 1 g de comino
- 1 g de cilantro
- 1 g de pimentón
- 150 g de garbanzo cocido
- 10 ml de zumo de lima
- 100 g de espinacas
- 125 g de yogur natural desnatado
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 27.3 g	Grasas 12.3 g
Kcal 264	Proteínas 10.2 g

LA PREPARACIÓN

- Pica bien la cebolleta, los dientes de ajo y el jengibre previamente pelado. Trocea el tomate en cubos y reserva. Calienta un poco de aceite en una olla o cazuela y cocina levemente la cebolleta unos minutos. Añade los ajos y el jengibre, removiendo bien.
- Añade el tomate troceado y todas

las especias. Cuando el tomate casi esté deshecho, incorpora el puré de calabaza, removiendo bien para que se integre. Cubre con el caldo o agua, lleva a ebullición, baja el fuego y deja cocer unos 10 minutos.

- Mientras tanto, enjuaga y escurre bien los garbanzos. Incorporarlos a la cazuela y dejar cocinar a fuego suave unos 15 minutos más. Añade las espinacas ligeramente troceadas y el zumo de limón. Deja cocer un par de minutos más, apaga el fuego y deja reposar un poco antes de servir.