



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ®
—DESDE 2001—

SOPA DE AHUYAMA



RACIONES

5 porciones

1 TAZA= 120 - 200 Gramos
1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos
1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

- 500 G DE AHUYAMA, PELADA Y CORTADA EN CUBOS.
- 1 CEBOLLA PICADA.
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS.
- 4 TAZAS DE CALDO DE POLLO O VEGETAL.
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.
- ACEITE.
- CREMA DE LECHE (OPCIONAL).

PREPARACIÓN

1. En una olla grande caliente un poco de aceite y sofría la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
2. Agregue los cubos de ahuyama y el caldo.
3. Cocine a fuego medio hasta que la ahuyama esté suave, aproximadamente 20 minutos.
4. Licúe o machaque la mezcla hasta obtener una textura cremosa.
5. Sazone con sal y pimienta al gusto. Sirva con un chorrito de crema de leche, si lo desea.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®