

## Para su Crisol Humano:

## 12 sopas que le ayudarán a pasar el invierno

### Sopa de Pastel de Zapallo

Para 8 porciones

Esta sopa es una gran manera de incluir una porción del Programa 5 Al Día, hecha con el vegetal anaranjado oscuro y dorado, rico en antioxidantes

1 lata de 16 onzas de zapallo  
sin sal ni grasas añadidas

2 latas de 12 onzas de leche desgrasada evaporada

2 manzanas Granny Smith (en rodajas)

Poner el zapallo y la leche en una batidora. Batir hasta que todo quede mezclado y vaciar el contenido en una olla. Dejar hervir a fuego lento y que se cocine durante 30 minutos. Verter en platos y adornar todo con rodajas de manzana Granny Smith cuidadosamente lavadas.

#### **Análisis Nutritivo por Porción:**

211 calorías

38 gramos carbohidratos

14 gramos de proteína

0,9 gramos de grasa

0,4 gramos de grasa saturada

6 miligramos de colesterol

201 miligramos sodio

3 gramos de fibra

4% calorías grasas

2% calorías de grasa saturada

1,25 porción por persona en el  
"Programa 5 Al Día"