



# Sopa de lentejas y calabaza al curry

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo total: 40 minutos

**Equipamiento:** Olla grande con tapa

**Utensilios:** Cuchara para mezclar, tazas medidoras y cucharas

## Ingredientes

- 1 cebolla amarilla, en dados
- 2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo O 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva O vegetal
- 1 ¼ cucharada de curry en polvo O ½ cucharadita de comino molido, ¼ cucharadita de cilantro, ¼ cucharadita de cúrcuma molida, ¼ cucharadita de chile molido
- 1 lata de 15 onzas de puré de calabaza
- 1 taza de lentejas rojas secas
- 6 tazas de caldo de verduras con bajo contenido de sodio
- 4 tazas de espinaca baby fresca
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de yogur griego (opcional)

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. Agregue la cebolla, el ajo y el jengibre en una olla grande con aceite y cocine a fuego medio hasta que las cebollas estén blandas y transparentes (aproximadamente 5 minutos).
3. Agregue el curry en polvo y continúe cocinando durante aproximadamente un minuto más.
4. Luego, agregue el puré de calabaza, las lentejas y el caldo de verduras. Revuelva para combinar.
5. Coloque una tapa en la olla y lleve la sopa a hervor a fuego medio-alto. Una vez que hierva, baje el fuego a medio-bajo. Hierva la sopa a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, durante 20 minutos en total. A los 16 minutos, levante la tapa, agregue la espinaca y mezcle para que se marchite.
6. Pruebe la sopa y agregue ½ cucharadita de sal o a gusto. Cubra con yogur griego (si lo usa).

## Información nutricional:

Calorías 130

Grasas totales 2g

Sodio 270mg

Carbohidratos totales 21g

Proteína 7g