



Pumpkin Soup

Serving Size: 4 servings

Ingredients:

- 1 Small Pumpkin
- 1 Onion (diced)
- 2 Carrots (chopped)
- 2 Garlic cloves
- 1 teaspoon Thyme leaves
- 4 cups Vegetable Broth
- 1 cup Coconut Milk

Directions:

1. Preheat the oven to 400°F (200°C).
2. Cut the pumpkin in half and scoop out the seeds.
Place the halves on a baking sheet, cut side down, and roast for 40-45 minutes until tender. Let it cool, then remove the skin and cut it into pieces.
3. In a large pot, sauté the diced onion, garlic, chopped carrots, and thyme leaves in olive oil until fragrant.
4. Add the roasted pumpkin pieces and vegetable broth. Bring to a boil, then reduce heat to low. Cover and simmer for 15-20 minutes.
5. Use a blender to puree the soup until smooth. Stir in the coconut milk and season with salt and pepper.
6. Serve hot, and enjoy!

FOR MORE RECIPES, GO TO:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)



Sopa de Calabaza

Tamaño de la porción: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 Calabaza Pequeña
- 1 Cebolla, picada
- 2 Zanahorias, picadas
- 2 Dientes de Ajo
- 1 cucharadita de Tomillo
- 4 tazas de Caldo de Verduras
- 1 taza de Leche de Coco

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400°F / 200°C.
2. Corta la calabaza por la mitad y retira las semillas. Coloca las mitades en una bandeja de horno, con la parte cortada hacia abajo, y asa durante 40-45 minutos hasta que esté tierna. Deja que se enfríe, luego retira la piel y corta en trozos.
3. En una olla grande, sofríe la cebolla, el ajo, las zanahorias y las hojas de tomillo en aceite de oliva hasta que estén fragantes.
4. Agrega los trozos de calabaza asada y el caldo de verduras. Lleva a hervir y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos.
5. Use una licuadora para hacer puré la sopa hasta que quede suave. Agregue la leche de coco y sazone con sal y pimienta.
6. Sirve caliente y ¡disfruta!

PARA MÁS RECETAS VISITA:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)