Sopa de calabaza y hongos

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Leche descremada: 50 cc
Vermouth seco: 25 cc
Calabaza: 600 g
Aceite De Oliva: 10 cc
Caldo De Pollo: 300 cc
Champiñones: 200 g
Perejil: 15 g

Preparación de la Receta

- Pele la **calabaza** y córtela en cubos.
- Corte los champiñones en finas láminas.

Armado

- En una *cacerola* rociada con aceite cocine los cubos, condimente con sal y pimienta, una vez que estén dorados en forma pareja agregue el caldo y leche descremada, cocine durante 20 minutos aproximadamente hasta que la *calabaza* se ablande.
- Terminada la cocción procese con un mixer hasta lograr una **sopa** lisa y cremosa.
- En una sartén caliente con un poco de aceite saltee los champiñones, terminada la cocción condimente con sal y agregue vermouth, luego incorpórelos a la *sopa* y espolvoree con *perejil* picado, mezcle.

Presentación

- Sirva la *sopa* en un plato hondo y decore con champiñones fileteados y *perejil* picado.

Tips

Calabaza

- Bajo nivel calórico.
- Aporta gran cantidad de fibras.
- Fuente importante de vitaminas A, B y C.

Sopa de calabaza y hongos

- 147 *calorías* por porción.

Comentario nutricional

- El componente principal de la *calabaza* es el agua, lo que, unido a su bajo contenido en hidratos de carbono y a su casi inapreciable cantidad de grasa, hace que sea un alimento con un escaso aporte calórico.
- Es buena fuente de fibra que ofrece valor de saciedad y mejora el tránsito intestinal por la alta presencia de mucílagos
- Éstos son un tipo de fibra soluble que tiene la capacidad de suavizar las mucosas del tracto gastrointestinal.
- En relación con las vitaminas, la *calabaza* es rica en beta-caroteno o provitamina A y vitamina C
- Presenta cantidades apreciables de vitamina E, folatos y otras vitaminas del grupo B tales como la B1, B2, B3 y B6.
- La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes.

Aceite de oliva

- El ácido oleico ejerce una acción beneficiosa para nuestros vasos sanguíneo y nuestro corazón, ya que aumenta el llamado "buen colesterol" (HDL-c) sanguíneo, contribuyendo a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Confiere a las preparaciones un sabor que favorece la saciedad.

Leche descremada

- Su principal componente es el agua, seguido fundamentalmente por grasa (ácidos grasos saturados en mayor proporción y colesterol), proteínas (caseína, lactoalbúminas y lactoglobulinas) e hidratos de carbono (lactosa principalmente)
- Así mismo, contiene moderadas cantidades de vitaminas (A, D, y vitaminas del grupo B, especialmente B2, B1, B6 y B12) y minerales (fósforo, calcio, zinc y magnesio). En las preparaciones en las que queremos bajar las *calorías*, utilizamos la descremada, aprovechando el resto de *nutrientes*
- Enriquecemos la preparación con el aporte de leche
- Los **hongos** son alimentos con un bajo contenido calórico
- Sólo contienen 20 *calorías* por cada 100 gramos gracias a su alto contenido en agua, presentan buenas cantidades de vitaminas del grupo B

- En concreto, destaca su aporte de vitaminas B2 y B3, además de ser fuente de algunos minerales como yodo, potasio y fósforo
- Aportan fibra y las características de estas dan mucha saciedad.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/sopa-de-calabaza-y-hongos