

# 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>