

Sweet Potato & Carrot Soup

Yield: 4 servings

Total Time: 30 minutes

Ingredients

- 1 Tablespoon olive oil or canola oil
- 1 medium onion, chopped
- 1 cup low-sodium chicken or vegetable broth
- 2 cups water
- 1 medium sweet potato, peeled and diced
- 5 large carrots, peeled and sliced
- 1 Tablespoon bottled minced ginger or fresh ginger, peeled and chopped
- Optional: salt and pepper, to taste
- Optional: Plain nonfat Greek yogurt

Preparation Instructions

1. Heat oil in large saucepan. Add onion and cook until soft, about 2 to 3 minutes. Add broth and water, then add sweet potato, carrot, and ginger. Bring to a boil, reduce heat, and simmer until vegetables are tender, about 15 minutes.
2. Strain off the liquid, reserving approximately one cup.
3. Place vegetables in a food processor or blender. Puree until smooth, adding a bit of reserved broth if needed to achieve desired consistency. (Use caution when pureeing hot liquids.)
4. Pour vegetable puree back into the saucepan and warm through. If desired, add salt and pepper to taste and serve with a dollop of yogurt on top.

Nutrition Analysis

- This soup provides 410% of your daily vitamin A because both sweet potatoes and carrots are high in this vitamin.
- This is a great low calorie meal with 110 calories; 4g fat, 90mg sodium; 20g carbohydrate (18g dietary fiber; 4g sugar); 13g protein.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Суп из Сладкой Картошки и Моркови

Количество: 4 порции

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты

- 1 ч.л. оливкового или канولا масла
- 1 средняя луковица, мелко порезанная
- 1 чашка мало-солёного куриного или овощного бульона
- 2 чашки воды
- 1 сладкая картошка среднего размера, очищенная и порезанная на куски
- 5 больших морковок, очищенных и порезанных на куски
- 1 ст.л. имбиря, свежего или консервированного; очищенного и порезанного на куски
- На выбор: соль и перец по вкусу
- На выбор: Греческий йогурт; простой, нежирный.

Приготовление

1. Разогрейте масло в большой кастрюле. Добавьте порезанный лук и тушите до мягкости, примерно 2-3 мин. Добавьте бульон и воду, затем сладкую картошку, морковь и имбирь. Доведите до кипения. Убавьте огонь и варите суп пока овощи не станут мягкими, примерно 15 минут.
2. Слейте жидкость из кастрюли, оставив в отдельной посуде примерно 1 чашку жидкости.
3. Переложите овощи в кухонный комбайн или миксер. Перемалывайте до пюре-образной консистенции добавляя понемногу оставленную жидкость из супа пока смесь не достигнет желаемой густоты. (Будьте осторожны обращаясь с горячей пюре-образной жидкостью).
4. Переложите овощное пюре обратно в кастрюлю и разогрейте его. По желанию, добавьте соль и перец по вкусу. Налейте суп в тарелку; сверху положите ложку йогурта.

Содержание Полезных Веществ

- Этот суп обеспечивает 410% вашего ежедневного витамина А, потому что как сладкий картофель, так и морковь богаты этим витамином.
- Это отличная низкокалорийная еда с 110 калориями; 4г жиров, 90мг натрия; 20 г углеводов (18 г пищевых волокон; 4 г сахара); 13 г белка.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved