



SOPA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE

INGREDIENTES

- 130 g boniato, pelado y cortado en trozos grandes
- 120 g calabaza, pelada y cortada en trozos grandes
- 6 zanahorias, peladas y cortadas en trozos grandes
- Aceite de oliva
- 1 cebolla, pelada y cortada
- 2 dientes de ajo, molidos
- 20g de cúrcuma fresca, rallada
- 30g de jengibre, pelado y rallado
- Zumo de 1 limón
- 550 ml de agua
- Sal y pimienta
- Opcional: 1 cucharada de Fibra en Polvo NUTRILITE

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Añade el boniato, la calabaza y las zanahorias en el cuenco para mezclar y sazona con sal y pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Mézclalo bien hasta que todas las verduras estén cubiertas con el aceite de oliva y la sal y pimienta. Ahora colócalas en una bandeja de horno y ásalas durante unos 20 minutos o hasta que estén hechas. Retira del horno y guárdalo aparte.
3. Mientras tanto, calienta un poco de aceite de oliva en la cacerola a fuego medio. En cuanto esté caliente, añade el ajo y la cebolla y fríelo durante unos 5 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
4. Cuando lo esté, añade la cúrcuma fresca, el jengibre y las verduras asadas. Mezcla bien y cuece durante 5 minutos más.
5. Añade el agua y el zumo de limón y deja cocer a fuego lento durante otros 20-25 minutos. Mezcla de vez en cuando.
6. Cuando todo esté tierno, añade la Fibra en Polvo NUTRILITE y luego reparte en porciones individuales. Déjalo enfriar y guárdalo en la nevera.
7. Saca cada porción cuando vayas a comer y, antes de calentarla, tritúralo todo con una batidora de mano hasta que esté suave.
8. Calienta la sopa en el fogón o el microondas y sírvelo en boles.