

# PUMPKIN-APPLE SOUP



## Ingredients:

- 5 pounds pumpkin, peeled, seeded and cut into 1 inch chunks
- 3 large apples peeled, cored and chopped
- 1/4 cup extra-virgin olive oil
- 1 teaspoon sea salt
- 1/4 teaspoon freshly ground pepper
- 1 tablespoon chopped fresh sage
- 6 cups low-sodium vegetable broth
- 1/3 cup chopped peanuts (optional)



## Directions:

Preheat oven to 450°F.

Combine pumpkin, apples, olive oil, sea salt and pepper in a large bowl. Spread mixture evenly on a large baking sheet. Roast for 25 minutes. Add sage; roast until golden brown, approximately 20 more minutes.

Working in three batches, transfer the pumpkin mixture to a blender along with 2 cups of vegetable broth; puree until smooth. Transfer to a heavy stock pot; repeat for two other batches.

Cook over medium heat for 10 minutes. Remove from heat; transfer to serving bowls.

Serve with a sprinkle of chopped peanuts (optional)

Gluten-Free, Dairy-Free and Vegetarian Serves 4

# SOPA DE MANZANA CON CALABAZA



## Ingredientes:

- 5 libras de calabaza, pelada, sin semilla y cortada en pedazos de 1 pulgada
- 3 manzanas grandes peladas, sin hueso y picadas
- 1/4 de taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de sal de mar
- 1/4 cucharada de pimienta fresca molida
- 1 cucharada de salvia fresca picada
- 6 tazas de caldo vegetal bajo en sodio
- 1/3 de taza cacahuates picados (opcional)



## Instrucciones:

Precalentar el horno a 450°F.

Mezclar la calabaza, manzanas, aceite de oliva, sal de mar y pimienta en un recipiente grande. Untar la mezcla uniformemente en una charola grande para hornear.

Ase por 25 minutos. Agregue la salvia; ase hasta tener un color dorado o cafe., aproximadamente por 20 minutos mas.

Trabajando en tres tandas, transferir la mezcla de calabaza en la licuadora junto con las dos tazas de caldo de vegetales; Licue hasta lograr una consistencia suave. Transferir a una olla pesada; repetir para las siguientes dos tandas.

Cocine durante una temperatura media por 10 minutos. Remueva de la lumbre; transfiera a los recipientes para servir.

Sirva con una pizca de cacahuates picados (opcional)

Libre de Gluten, lactosa y vegetariana, sirve a 4 personas