



## CARROT SOUP

### Ingredients

- 2 Tablespoons margarine or butter
- 2 stalks celery, chopped
- 1 large onion, chopped
- 2 pounds carrots, grated or chopped (about 7 cups)
- 6 cups (48 ounces) low-sodium broth (any type)
- 1 cup water
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon pepper
- 2 Tablespoons chopped fresh parsley or dill or 2 teaspoons dried parsley or dill



## PREPARATION:

- IN A LARGE POT, MELT MARGARINE OR BUTTER ON MEDIUM HEAT. ADD CELERY AND ONION AND SAUTÉ UNTIL SOFT, 3 TO 5 MINUTES.
- ADD CARROTS, BROTH AND WATER. BRING MIXTURE TO A BOIL, THEN REDUCE HEAT TO LOW. COVER THE POT AND SIMMER FOR ABOUT 30 MINUTES.
- REMOVE POT FROM HEAT AND UNCOVER. LET THE SOUP COOL FOR ABOUT 5 MINUTES. STIR SEVERAL TIMES TO HELP RELEASE HEAT.
- PUREE THE SOUP IN BATCHES IN A BLENDER, USING THE MANUFACTURER'S DIRECTIONS FOR PUREEING HOT LIQUIDS, OR USE AN IMMERSION BLENDER. ADD SALT, PEPPER AND PARSLEY. SERVE WARM.
- REFRIGERATE LEFTOVERS WITHIN 2 HOURS.

*Carrots and other brightly-colored vegetables are great for the immune system and overall health. In addition to the Vitamin C content, fresh fruits and veggies like carrots and celery provide carotenoids and other antioxidants that are so beneficial for fighting disease.*







## SOPA DE ZANAHORIA

### Ingredientes

- 2 cucharadas de margarina o mantequilla
- 2 tallos de apio, picados
- 1 cebolla grande, picada
- 2 libras de zanahorias, ralladas o picadas (aproximadamente 7 tazas)
- 6 tazas (48 onzas) de caldo bajo en sodio (de cualquier tipo)
- 1 taza de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de perejil o eneldo fresco, picado o 2 cucharaditas de perejil o eneldo seco



### **PREPARACION:**

- EN UNA OLLA GRANDE, DERRITA LA MARGARINA O MANTEQUILLA A FUEGO MEDIO. PONGA A SOFREÍR EL APIO Y LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉN SUAVES, 3 A 5 MINUTOS.
- AGREGUE LAS ZANAHORIAS, EL CALDO Y EL AGUA. CALIENTE LA MEZCLA. CUANDO EMPIECE A HERVIR, REDUZCA EL CALOR, CUBRA LA OLLA Y COCINA A FUEGO LENTO DURANTE APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS.
- RETIRE LA OLLA DEL CALOR Y DESTAPE. DEJE QUE LA SOPA SE ENFRÍE POR APROXIMADAMENTE 5 MINUTOS. REVUELVA VARIAS VECES PARA AYUDAR A LIBERAR EL CALOR.
- MUELA LA SOPA EN LA LICUADORA, EN PORCIONES, SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE PARA HACER PURÉ CON LÍQUIDOS CALIENTES, O USE UNA LICUADORA DE INMERSIÓN. AGREGUE LA SAL, LA PIMIENTA Y EL PEREJIL. SIRVA CALIENTE.
- REFRIGERE LO QUE SOBRE DENTRO DE LAS SIGUIENTES 2 HORAS.
- 

*Las zanahorias y otras verduras de colores brillantes son excelentes para el sistema inmunológico y la salud en general. Además del contenido de vitamina C, las frutas y verduras frescas como las zanahorias y el apio proporcionan carotenoides y otros antioxidantes que son tan beneficiosos para combatir enfermedades.*

