

Sopa de Camote y Coco de Evette Ríos



A mi familia le encanta esta sopa de camote y coco - los sabores me recuerdan nuestras raíces en el Caribe! Esta receta se hace con camote, que están cargados de nutrientes, y sin crema de leche.

Espero que la disfrute con su familia! Felices fiestas!

Evette Ríos es socia de los Juntos Contamos™, un programa de la Fundación Healthy Weight Commitment que promueve el equilibrio de calorías. También es presentadora de "Recipe Rehab" en la CBS. Para más sobre Evette, visite: evetterios.com.

Sopa de Camote y Coco

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 puerros, lavados vigorosamente y picados en trozos (una gran cantidad de depósitos de suciedad se acumula entre sus pliegues)
- 1 zanahoria, lavada, pelada y cortada en cubitos pequeños
- 3 camotes medianos o grandes, pelados y en cubos medianos
- 4-5 tazas de caldo de verduras
- 4 dientes de ajo, picados
- 1/4 cucharadita de cilantro molido
- Un puñado de cilantro picado + hojas de cilantro para adornar
- 1/2 cucharadita de canela
- Pepitas, para adornar

1 lata de leche de coco orgánico (reservar unas cucharadas para el adorno)
Sal y pimienta al gusto

1. En una olla grande, saltear a fuego medio los puerros, el ajo y la zanahoria con el aceite de oliva por 6-8 minutos, hasta que estén tiernos y la cebolla esté transparente, no marrón.
2. Agregar los camotes, el caldo de verduras, el cilantro y las especias. Llevar a ebullición. Reducir a fuego lento y cocinar a fuego lento durante 25-30 minutos.
3. Hacerle puree a la mezcla hasta que alcance la textura deseada. La sopa debe ser cremosa y espesa, pero aun así ser suave y tener movimiento (reservar un poco de caldo de verduras y añadir según sea necesario).
4. Volver la sopa a la olla. Añadir la leche de coco. Cocinar a fuego lento durante cinco minutos más.
5. Sazonar con sal y pimienta. Adornar con pepitas, cilantro y un poco de lo que queda de la leche de coco para darle color.