



# Sopa cremosa de camote/batata

Preparación: 15 min  
Tiempo de cocción: 50min  
Rinde hasta: 6

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña
- 1 tallo de apio
- 1 cebolla puerro mediana, quitar la parte verde oscura
- 1/4 de cucharadita de ajo picado
- 2 1/2 tazas de camotes cortados en cubos (aproximadamente 2 grandes)
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1/4 de cucharadita de canela molida
- Pizca de nuez moscada molida (opcional)
- 3/4 de taza de leche evaporada
- 1 cucharada de miel de maple (maple syrup, opcional)

## Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!  
Lávate las manos con jabón y agua

1. Pique la cebolla, el apio y el puerro en trozos pequeños.
2. En una olla, caliente el aceite de oliva a fuego medio y añada la cebolla, el apio, el puerro y el ajo y saltee durante 5-7 minutos.
3. Añada los camotes, el caldo de verduras, la canela y opcional la nuez moscada; lleve a ebullición y lleve el fuego a medio bajo y cocine durante unos 10 minutos. Apague el fuego y añada la leche evaporada y si desea la miel de maple.
4. Usando una batidora de inmersión, mezcle la sopa hasta que quede cremosa O deje enfriar por diez minutos y mezcle por tandas en una licuadora.

**Los puerros** están emparentados con las cebollas y los ajos, pero tienen un sabor más suave y dulce. Parecen cebollines verdes grandes. La mayoría de las recetas requieren las partes suaves, blancas y verde claro. Las partes superiores, más duras y de color verde oscuro, son buenas para hacer caldos y potajes.

**La leche evaporada** es leche que se ha calentado para que se evapore la mayor parte del agua. Esto significa que es más espesa que la leche normal. Se puede encontrar en lata. No confundas la leche evaporada con la leche condensada. Ambas vienen en lata, pero la leche condensada lleva azúcar añadido.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition  
dineforlife.org