FEATURED RECIPE

Butternut Squash Soup with Apple & Ginger

Fiber & Gut Health

Serves 6 (1½ cups each) | Prep: 15 min | Cook: 45 min

INGREDIENTS

- ¼ tsp each ground allspice, cinnamon, and nutmeg
- ¼ tsp red pepper flakes
- 2 tbsp olive oil, divided
- 1 medium butternut squash (about 2½ lb), halved and seeded
- 1 large carrot, scrubbed, in 1-inch chunks
- 1 cup yellow onion, chopped
- 1 tsp fresh ginger, minced
- 1 apple, cored, in large chunks (skin on)
- 4 cups low-sodium vegetable broth
- 1–2 tsp honey, to taste (optional)
- ¼ cup roasted pumpkin seeds

METHOD

1. Preheat oven to 425°F; line a baking sheet with parchment. In a small bowl, whisk the allspice, cinnamon, nutmeg, red pepper flakes, and 1 tbsp oil.
2. Brush most of the spice mixture over the cut sides of the squash; toss the carrot and apple in the rest. Roast squash cut-side down with carrot and apple alongside, about 30 minutes, until very soft.
3. Meanwhile, warm remaining 1 tbsp oil in a large pot over medium heat. Cook onion 3–5 minutes until translucent. Add ginger; cook 1 minute.
4. Add the broth, squash flesh, carrot, and apple. Bring to a simmer and cook 15 minutes.
5. Blend in batches until smooth (vent the lid so steam can escape). Too thick? Add a splash of water or broth. Stir in honey if desired. Top with pumpkin seeds.

WHY YOU'LL LOVE THIS SOUP

Nothing says fall like a warm bowl of soup. Roasting the squash, carrot, and apple together brings out their natural sweetness, and ginger, cinnamon, and a pinch of red pepper give every spoonful a cozy, gentle warmth. It's good for you, too: squash and carrot add fiber, beta-carotene, and potassium, and the apple brings pectin, a soluble fiber that helps lower cholesterol and steady blood sugar. Because the soup is blended, not strained, all that fiber stays in your bowl to feed your gut bacteria.

NUTRITION FACTS

180	5g	4g	115mg	770mg
calories	fiber	protein	sodium	potassium

Estimated per serving (serves 6, about 1½ cups each) from USDA data, not a lab analysis. Includes pumpkin seeds, not optional honey (never give honey to babies under 1). Sodium varies by broth. Adapted from MUIH NUTR682: Cooking with Whole Foods.

RECETA DESTACADA

Sopa de calabaza butternut con manzana y jengibre

Fibra y salud intestinal

6 porciones de 1½ tazas | Preparación: 15 min | Cocción: 45 min

INGREDIENTES

- ¼ cdta de cada una: pimienta de Jamaica, canela y nuez moscada molidas
- ¼ cdta de hojuelas de chile rojo
- 2 cdas de aceite de oliva, divididas
- 1 calabaza butternut mediana (unas 2½ lb), en mitades y sin semillas
- 1 zanahoria grande, lavada y en trozos de 1 pulgada
- 1 taza de cebolla amarilla picada
- 1 cdta de jengibre fresco picado
- 1 manzana sin corazón, en trozos grandes (con cáscara)
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1–2 cdtas de miel, al gusto (opcional)
- ¼ taza de pepitas tostadas, para servir

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 425 °F y cubra una bandeja con papel pergamino. En un tazón pequeño, mezcle la pimienta de Jamaica, la canela, la nuez moscada, el chile y 1 cda de aceite.
2. Unte casi toda la mezcla en el lado cortado de la calabaza y revuelva la zanahoria y la manzana con el resto. Hornee la calabaza boca abajo, con la zanahoria y la manzana al lado, unos 30 minutos, hasta que esté muy suave.
3. Mientras tanto, caliente la otra cda de aceite en una olla grande a fuego medio. Cocine la cebolla de 3 a 5 minutos, hasta que esté transparente. Agregue el jengibre y cocine 1 minuto.
4. Agregue el caldo, la pulpa de la calabaza, la zanahoria y la manzana. Cuando hierva, cocine a fuego lento 15 minutos.
5. Licúe por partes hasta que quede suave (destape un poco la licuadora para que salga el vapor). ¿Muy espesa? Agregue un poco de agua o caldo. Si desea, agregue miel. Sirva con pepitas.

POR QUÉ LE ENCANTARÁ ESTA SOPA

Nada sabe más a otoño que un plato de sopa calientita. Hornear la calabaza, la zanahoria y la manzana resalta su dulzura natural, y el jengibre, la canela y una pizca de chile le dan un calorcito suave. Además, la calabaza y la zanahoria aportan fibra, betacaroteno y potasio, y la manzana aporta pectina, una fibra soluble que ayuda a bajar el colesterol y el azúcar en la sangre. Como la sopa se licúa, toda la fibra se queda en su plato para alimentar a sus bacterias intestinales.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

180	5g	4g	115mg	770mg
calorías	fibra	proteína	sodio	potasio

Estimado por porción (6 porciones de 1½ tazas) con datos del USDA; no es un análisis de laboratorio. Incluye pepitas, no la miel opcional (nunca dé miel a bebés menores de 1 año). El sodio varía según el caldo. Adaptada de MUIH NUTR682: Cooking with Whole Foods.